RIZA

Numero 100 - Mensile Novembre 2016
ISSN 2499-0728 (ONLINE)

Curarsi Mangiando è in edicola anche con "I magici cibi che rinforzano il sistema immunitario"

Curarsi MANGIANDO

Curarsi MANGIANDO

Il cibo è il tuo farmaco

Previeni il diabete Elimini i chili in più

Tutti i segreti per realizzare pasti completi che riducono la glicemia e il grasso addominale

CURA STIPSI ED EMORROIDI

Ci vuole la dieta che rigenera la mucosa intestinale e tonifica i vasi sanguigni

DEPURA BRONCHI E POLMONI

Con le cure verdi e gli alimenti che disinfiammano subito le vie aeree

VINCI L'INTOLLERANZA ALLE UOVA

Ecco le alternative adatte anche ai vegani

IL MIELE: GLI USI, LE RICETTE E I RIMEDI CHE DIFENDONO E POTENZIANO LA TUA SALUTE

GLI OLI ESSENZIALI IN CUCINA: CON LORO CONTRASTI RITENZIONE E SOVRAPPESO

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, LO/MI

di Maria Fiorella Coccolo

Il buon cibo sano
che ti fa stare bene

«La vita non è solo vivere, ma vivere in buona salute»

Marco Valerio Marziale (39 d.C.-104 d.C.), poeta latino

Care lettrici, gentili lettori,
grazie per averci seguito fin qui, ovvero al numero 100 della nostra amata rivista. In questi anni trascorsi insieme abbiamo imparato a conoscerci meglio: spesso ci scrivete chiedendoci consigli personalizzati, oppure di approfondire determinati argomenti. Ed è da questo costante scambio che nasce ogni numero di Curarsi Mangiando. Perché la nostra rivista continua a rinnovarsi per voi, a proporvi programmi alimentari per la salute e il benessere, a insegnarvi come proteggervi da disturbi e malattie oggi sempre più diffusi e preparare pasti sani e ricchi di elementi preziosi per voi e i vostri cari. Così anche questo mese abbiamo cercato di accontentare le numerose richieste relative alla prevenzione del diabete e del sovrappeso. Spesso trattiamo questi argomenti cercando di analizzarne i vari aspetti e di consentirvi, mese dopo mese, di prevenirli o trattarli nel migliore dei modi. Ci siamo occupati anche di bronchi e polmoni e di come, mantenendoli puliti, ci si possa difendere dall'invecchiamento precoce. E per rendere la vita più facile a chi non digerisce l'uovo, vi presentiamo una serie di alternative gustose a tale alimento. Potrete così preparare dolci, panature e polpette adatti anche ai vegani utili per prevenire i fastidiosi sintomi dell'intolleranza. Certi di farvi cosa gradita, ci siamo occupati di oli essenziali con uno speciale che ci insegna a utilizzarli in cucina per arricchire i nostri piatti di virtù curative e, allo stesso tempo, di aromi e sapori degni del miglior ristorante! Non mancano infine le ricette da conservare, dedicate alle castagne, e quelle super efficaci per mantenere il metabolismo attivo. E vi ricordo che **per chiarire eventuali dubbi o ricevere consigli personalizzati, potete contattarci scrivendo a curarsimangiando@riza.it o telefonando al numero 02 58459658**.

Buona lettura a tutti!

Questo è il codice QR per connettersi con la pagina web del sito Riza dove è possibile fare l'abbonamento on line di Curarsi Mangiando. Può essere letto da cellulari, smartphone e PDA dotati di apposito programma.

14

24

31

Gli esperti di **Curarsi Mangiando** sono a tua disposizione. Contattaci se desideri avere informazioni personalizzate o se vuoi darci qualche suggerimento per migliorare la nostra rivista. Scrivi all'indirizzo e-mail curarsimangiando@riza.it oppure telefona al numero 02.58459658

Curarsi Mangiando
la rivista che ogni mese ti aiuta a fare le scelte giuste a tavola

pag. 10

In cucina con gli oli essenziali
Per stare in salute e vivere meglio

Ecco quali sono **gli oli essenziali più indicati** per realizzare piatti dolci e salati, per salse, sughi, minestre e farcie, per tè, infusi e dolci e quali sono le loro proprietà benefiche per la salute e la linea.

pag. 26

Previeni il diabete
ed elimini i chili in più

Tieni d'occhio quel che metti nel piatto: più fibre, antiossidanti, proteine e grassi buoni "allontanano" il diabete mellito di tipo II e anche il sovrappeso.

pag. 62

Miele
Il cibo degli dei che rafforza le difese, cura la tosse e migliora il sonno

Ideale **per preparare dolci o per ricette salate**, il miele può essere **condimento e bevanda** (se ne ricavano infatti aceto, idromele e birra), ma è anche **uno dei rimedi naturali più amati da sempre**…

RIZA

A Natale augura Buon 2017 con RIZA

Regala un abbonamento: è un dono che dura tutto l'anno!

E in più... risparmi tempo e fatica. Fai tutto da casa: basta una telefonata o una e-mail e pensiamo a tutto noi

Regala e regalati benessere
Scegli un abbonamento

Se attivi un altro abbonamento a una rivista mensile del gruppo Riza
il secondo ti costa solo 29 euro in più

In cucina con gli oli essenziali

Per stare in salute e vivere meglio

Non esiste piatto che non possa essere arricchito con il loro sapore e le loro proprietà, così come non c'è limite alla fantasia. Purché si sappia come usarli in modo corretto

Naturale al 100%, puro, bio e adatto per uso alimentare. Ecco la carta d'identità dell'olio essenziale che puoi adoperare per cucinare

Gli oli più indicati tra cui puoi scegliere

Non tutti gli oli essenziali sono adatti per essere impiegati in cucina, in quanto alcuni sono di sapore poco gradevole, oppure non si possono abbinare agli alimenti. Quelli più semplici da adoperare e che assicurano i migliori risultati sono i seguenti.

- **Erbe:** rosmarino, menta, basilico, timo, melissa, origano
- **Spezie:** cannella, cardamomo, finocchio, vaniglia, anice, zenzero
- **Agrumi:** limone, bergamotto, mandarino, arancia, limetta
- **Fiori:** lavanda, rosa, camomilla, neroli, geranio

CONSENTONO DI USARE MENO CONDIMENTI GRASSI E FANNO SCIOGLIERE L'ADIPE FAVORENDO IL DIMAGRIMENTO

Migliorano la digestione e tengono lontano il raffreddore

Gli oli essenziali vengono utilizzati in aromaterapia per le loro numerose proprietà. Quasi tutti sono antibatterici e antivirali, e sono quindi particolarmente utili in questo periodo dell'anno per contrastare raffreddori e influenze. Molti sono digestivi, antiansia e adatti anche per contrastare malumore, sovrappeso e ritenzione idrica. Tali virtù si manifestano anche quando gli oli vengono utilizzati nell'alimentazione, anche perché non aggiungendoli al cibo in cottura (in alcuni casi potrebbero perdere l'efficacia terapeutica e il sapore) apportano all'organismo tutti i loro principi attivi super efficaci. **Va però detto che per via interna sarebbe meglio non superare le 2 gocce di olio essenziale al giorno a persona.**

A questo punto, leggi con attenzione le prossime pagine e procurati gli oli essenziali che preferisci e una pipetta contagocce, in modo da dosarli sapientemente e preparare piatti ricchi di sapore e salutari.

pag. 12
SPEZIE - Snellenti e digestivi: questi sono gli oli da usare per piatti dolci e salati.

pag. 14
ERBE - Antistress e stimolanti del cervello: sono gli ingredienti di salse, sughi, minestre e farcie.

pag. 16
AGRUMI - Contro malumore e ritenzione, si adattano a tutte le tue preparazioni.

pag. 18
FIORI - Rilassanti e antietà: ideali per profumare tè, infusi e ricette dolci.

Gli oli estratti dalle spezie sono, insieme a quelli degli agrumi, tra i migliori stimolanti del metabolismo

Snellenti e digestivi questi sono gli oli da usare per piatti dolci e salati

Aromatizza impasti, creme dolci, tisane, ma anche riso all'orientale, verdure e tanti piatti veg.

Crema alla cannella

Ingredienti per 2 persone: 300 g di ricotta; 1 cucchiaio di zucchero integrale; 1 goccia di olio essenziale di cannella; 1 cucchiaino di cacao solubile; 4 lingue di gatto

Preparazione: lavora a lungo la ricotta con lo zucchero e la goccia di olio essenziale. Suddividi il mix in 2 ciotoline e spolverizza con il cacao. Servi coi biscottini.

TI FA BENE PERCHÉ
È uno degli oli essenziali più efficaci come antibatterico. Contrasta le fermentazioni intestinali, contribuisce al controllo degli zuccheri nel sangue e alla digestione.

La scelta delle essenze più indicate per i tuoi piatti

Per scegliere quale olio essenziale utilizzare puoi basarti sul suo sapore: per esempio se vuoi condire un'insalata potrebbe andare bene lo zenzero, o il cardamomo per aromatizzare lo zucchero e l'anice per i biscotti... **In realtà, leggendo le proprietà degli oli che riportiamo in queste e nelle prossime pagine, puoi anche decidere di preparare un piatto "antigonfiori", oppure "sciogli grassi" o, ancora, "digestivo" e così via.**

Non devi però dimenticare che si tratta di ingredienti dal sapore molto intenso, quindi ne bastano davvero poche gocce per insa-

Cardamomo

Ideale per profumare lo zucchero da usare per il caffè o per i tuoi dolci preferiti, puoi adoperare l'olio essenziale di cardamomo anche per burro, olio e panna.

Riso al cardamomo

◗ **Ingredienti per 2 persone:** 120 g di riso basmati; 50 g di burro; 1 goccia di olio essenziale di cardamomo

◗ **Preparazione:** lavora il burro con la goccia di olio essenziale, quindi usane 20-25 g per condire il riso lessato ancora caldo. A piacere, puoi arricchirlo anche con uvetta e pinoli.

TI FA BENE PERCHÉ

Indicato contro i gonfiori addominali, il meteorismo, le infezioni alle vie urinarie, la digestione difficile e, in alcuni casi, anche contro il mal di stomaco.

Finocchio

Adatto per vellutate e zuppe di legumi, ma anche per i dolci, le verdure cotte e il pesce.

Crema di ceci al finocchio

◗ **Ingredienti per 2 persone:** 360 g di ceci lessati; 100 ml di yogurt intero; 2 bicchieri di brodo vegetale; 1 goccia di olio essenziale di finocchio; 3 foglie di salvia; pepe q.b.

◗ **Preparazione:** porta a bollore il brodo, versaci i ceci e lasciali sobbollire per 10 minuti. Mescola l'olio essenziale allo yogurt. Frulla i ceci con il brodo, lo yogurt aromatizzato, la salvia e il pepe. Servi la crema in tavola.

TI FA BENE PERCHÉ

È l'olio essenziale da usare in presenza di gonfiori addominali, cistiti, ritenzione idrica, catarro e cattiva digestione.

porire la portata senza coprirne del tutto il gusto: in linea generale, si consiglia una goccia di olio essenziale per aromatizzare 100 g di uno specifico alimento, ma vedremo poi caso per caso come e in che quantità usare l'olio essenziale prescelto.

◗ **È poi importante sapere che questi prodotti non vanno mai aggiunti direttamente all'alimento,** bensì occorre scioglierli prima in una sostanza grassa (olio, burro sciolto, panna, latte...) oppure aggiungerli al sale e allo zucchero per aromatizzarli. Per quanto poi riguarda le preparazioni che possono essere realizzate con gli oli, va detto che alla creatività non c'è limite, basta sperimentare!

Antistress e stimolan
sono gli ingredienti di salse,

Erbe

Come aromatizzare alcuni ingredienti base

Se desideri avere a disposizione un sale agli oli essenziali delle erbe aromatiche, puoi aggiungerne una goccia a 50-100 g di prodotto. Dovrai poi mescolarlo molto bene e sistemarlo in un vasetto a chiusura ermetica. Conservalo quindi al riparo dalla luce e lascia passare almeno una settimana prima di utilizzarlo. **Per quanto riguarda il miele e lo zucchero, invece, una goccia di olio essenziale ne aromatizza 100-130 g (e quelli al rosmarino e alla menta condiscono molto bene le macedonie di frutta).** Anche in questo caso, il miele o lo zucchero dovrebbero essere lasciati riposare per alcuni giorni prima di venire adoperati. Infine, **per arricchire d'aroma e sapore l'olio, adopera 4 gocce di olio essenziale per un litro di prodotto** e se, invece, lo aggiungi alla maionese o a una crema pasticcera (sono "grasse" e puoi pertanto unire l'olio essenziale alla preparazione finita) **non più di una goccia a porzione**.

TI FA BENE PERCHÉ

Noto per le sue proprietà antistress, depurative, antinfiammatorie e anticellulite, questo olio essenziale è adatto anche contro la stanchezza.

Rosmarino

Questo olio essenziale aromatizza cereali, verdure, carni, pesce, sale, olio, ma anche macedonie di frutta e creme dolci.

Tacchino al rosmarino

Ingredienti per 2 persone: 360 g di fettine di fesa di tacchino; 1 limone; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 1 goccia di olio essenziale di rosmarino; sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione: bagna la carne con il limone e dopo 10 minuti cuocila alla piastra. Sistemala nei piatti e spennellala con l'olio d'oliva a cui avrai aggiunto l'olio essenziale di rosmarino. Spolverizza con sale e pepe e servi.

ti del cervello
sughi, minestre e farcie

In genere gli oli estratti dalle erbe migliorano la memoria e la capacità di concentrazione

Menta romana

Aromatizza zucchero e miele, dolci al cioccolato, macedonie di frutta, ma anche salse per l'insalata, le carni e il pesce.

Salsa alla menta per l'insalata e le verdure

◗ **Ingredienti per 2 persone:** 100 g di yogurt intero; 1 cucchiaio di maionese; 1 goccia di olio essenziale di menta romana (*Mentha viridis*); sale marino integrale e pepe q.b.

◗ **Preparazione:** lavora gli ingredienti in una ciotola e usa la salsa così ottenuta per condire l'insalata oppure verdure cotte o crude.

TI FA BENE PERCHÉ
Antisettico e antidolorifico, l'olio essenziale di menta favorisce anche la concentrazione ed è utile contro emicranie, raffreddore e tosse.

Basilico

Ideale per insalate di pomodori, zuppe, minestroni e macedonie realizzate con frutti rossi.

Minestrone al basilico

◗ **Ingredienti per 2 persone:** 500 g di tocchetti di verdure di stagione; 300 g di borlotti; 500 g di patate a tocchetti; 1 cucchiaio di olio d'oliva; 1 cucchiaio di olio essenziale di basilico

◗ **Preparazione:** amalgama l'olio d'oliva e l'olio essenziale di basilico; metti verdure, borlotti e patate in una pentola, copri d'acqua e porta a cottura, unendo altra acqua bollente se necessario e regolando di sale e pepe. Quando è pronto, condisci il minestrone con l'olio aromatizzato e servi.

TI FA BENE PERCHÉ
Migliora la memoria, la capacità di concentrazione e riequilibra la flora intestinale. È utile anche per digerire bene e contro l'insonnia.

Limone

Indicato per condire insalate, verdure, cereali, carne, pesce, macedonie, salse dolci e salate, ma anche per torte e prodotti dolci da forno in genere.

Vinaigrette al limone

◗ **Ingredienti per 2 persone:** 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 1 goccia di olio essenziale di limone; 1 presa di peperoncino; 1 pizzico di sale marino integrale

◗ **Preparazione:** emulsiona l'olio con la goccia di olio essenziale di limone, usando la forchetta. Unisci sale e peperoncino, sbatti ancora e usa per condire verdure o insalata, carne o pesce.

TI FA BENE PERCHÉ
È antisettico, depurativo, snellente, anticellulite, indicato anche in presenza di insonnia e stress. Inoltre, tonifica il sistema cardiocircolatorio.

Contro malumore e ritenzione, si adattano a tutte le tue preparazioni

Con gli agrumi puoi contrastare la cellulite ed eliminare la "pelle a buccia d'arancia"

Gli abbinamenti migliori sono quelli che tengono conto anche delle proprietà degli oli

◗ **Una volte acquisite le informazioni legate alle virtù terapeutiche degli oli essenziali che intendi usare in cucina, puoi scoprire che spesso le funzioni specifiche dell'olio si adattano ad alimenti che, per così dire, ne hanno bisogno**. Per esempio, l'arancio amaro che scioglie i grassi si abbina perfettamente alla maionese attenuandone le caratteristiche "ingrassanti", mentre il limone e il pompelmo che contrastano la ritenzione esaltano le proprietà anti cellulite dell'insalata.

Bergamotto

È l'olio essenziale da usare per aromatizzare il tè, i dolci e il pesce. Ottimo anche per profumare il burro con cui mantecare il risotto.

Crema al cucchiaio al bergamotto

◗ **Ingredienti per 8 persone:** 500 ml di latte; 100 g di maltitolo oppure 4 cucchiai di stevia; 6 tuorli d'uovo; 2 gocce di olio essenziale di bergamotto; 2 gocce di olio essenziale di vaniglia

◗ **Preparazione:** monta i tuorli con il maltitolo o la stevia. Porta a ebollizione il latte e versane un poco nel composto a base d'uova mescolando con la frusta da cucina, quindi procedi con poco latte per volta. Rimetti sul fuoco mescolando fino a ottenere una crema. A questo punto togli dal fuoco, sempre mescolando, e unisci gli oli essenziali. Mescola molto bene e servi in apposite coppette.

TI FA BENE PERCHÉ

È antisettico, calmante, utile contro acne, cistite, depressione lieve con ansia. È consigliato anche contro l'alitosi.

Mandarino

Indicato per dolci, tè, risotti, crostacei e molluschi, pesce e carni bianche.

Biscotti al mandarino

◗ **Ingredienti per 8 persone:** 300 g di farina; 200 g di burro; 5 cucchiai di stevia o di maltitolo; 1 pizzico di sale; 1-2 cucchiai di latte; 6 gocce di olio essenziale di mandarino

◗ **Preparazione:** impasta velocemente farina, burro a tocchetti, latte, sale e stevia o maltitolo. Unisci quindi l'olio essenziale, lavora velocemente e stendi l'impasto ottenendo uno spessore di 3 mm. Ritaglia i biscotti e mettili a cuocere nel forno caldo a 180 °C per 15 minuti.

TI FA BENE PERCHÉ

È calmante, depurativo e anti grasso. È adatto contro l'ansia dei bambini (che devono però aver superato i 6 anni per poter usare gli oli essenziali).

Arancio

Adatto per verdure, insalate, salse dolci e salate, cereali, carni e pesce, prodotti da forno, mousse e budini.

Maionese all'arancia

◗ **Ingredienti per 8 persone:** 210 g di olio di mais; 1 uovo medio; 2 gocce di olio essenziale di arancio (scorza); 1 cucchiaino di senape

◗ **Preparazione:** versa nel bicchiere alto e stretto del minipimer gli ingredienti; aziona l'apparecchio tenendolo fermo fino a quando il composto inizia a montare ai lati, quindi muovilo su e giù per qualche istante, per dare aria e sofficità alla maionese.

TI FA BENE PERCHÉ

È utile contro il sovrappeso, la ritenzione e la cellulite. Può essere usato anche come antiansia e per contrastare l'alito cattivo.

Rilassanti e antietà ideali per tè, infusi e dolci

Gli oli estratti dai fiori attenuano gli stati d'ansia e contrastano le rughe, perché sono i più efficaci contro il tempo che passa

Fiori

Rosa, lavanda, camomilla e neroli

Ideali per creare tè originali e profumati (1 goccia di olio essenziale per 100 g di foglie), gelati, panna e dolci di vario tipo. Ottimi anche per arricchire il sapore di formaggi, pesce e frutta.

Primo sale alla lavanda

Ingredienti per 2 persone: 120 g di formaggio primo sale; 50 ml di olio extravergine d'oliva; 1 goccia di olio essenziale di lavanda

Preparazione: unisci l'olio essenziale all'olio d'oliva e sbatti leggermente con una forchetta. Immergi il formaggio per 12 ore prima di servirlo.

Con i fiori puoi creare aromi e sapori sorprendenti!

Da un punto di vista gastronomico, gli oli essenziali estratti dai fiori consentono di realizzare piatti dolci, ma anche salati, trasformando con pochissimi accorgimenti una ricetta comune in qualcosa di nuovo. Anche se il consiglio è di usarli soprattutto per bevande e dolci, in realtà non ci sono limiti al loro impiego, occorre però sperimentare. Unica controindicazione: un'eventuale allergia alla pianta da cui vengono estratti.

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni tel. 02-5820793
http://centro.riza.it - centro@riza.it

a cura di Nicoletta Morelli

Castagne

i frutti autunnali

ricchi di amidi e fibre che contrastano la fame nervosa

Povere di calorie rispetto ad altre fonte di carboidrati (100 g di castagne forniscono 189 kcal, mentre una pari quantità di pasta integrale ne apporta ben 324), **le castagne sono ricche di potassio diuretico, di fibre antistipsi e di amidi dall'effetto saziante. Inoltre, contengono anche buone quantità di magnesio, un minerale che contribuisce a ridurre lo stress e la fame di origine nervosa.** Possono essere consumate, anche 2-3 volte alla settimana, nell'ambito di un'alimentazione sana ed equilibrata, impiegandole come alternativa ad altre fonti di carboidrati come il pane, il riso, la pasta ecc. oppure come spuntino ideale per chi fa sport (ottime, in questo caso, 10 castagne arrostite o lessate accompagnate da 5 mandorle o 4 noci).

Sono un'ottima fonte di carboidrati, sarebbero quindi da consumare al posto di pasta, pane e patate…

pag. 22
Preparazioni a base di castagne
gustose, sazianti e anti stress.

PRIMO PIATTO

Saziante e fonte di proteine verdi, va completato con 120 g di tofu alle erbe e un'insalata verde mista condita con un filo d'olio.

Zuppa di castagne

Ingredienti

- 250 g di castagne lessate (o precotte)
- 1 scalogno
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 150 ml di latte di soia (senza zuccheri aggiunti)
- sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione

In una casseruola con l'olio caldo fai appassire lo scalogno tritato, quindi unisci le castagne lessate e sbucciate e cuoci per 5 minuti, mescolando e regolando di sale e pepe. Togli dal fuoco e frulla con il frullatore a immersione unendo anche il latte di soia (devi ottenere un composto cremoso e uniforme), quindi rimettilo sul fuoco e fallo scaldare per qualche minuto aggiungendo se necessario altro latte di soia. Servi in tavola spolverizzando con il pepe e guarnendo a piacere con qualche castagna lessata.

QUANTITÀ 2 persone

DIFFICOLTÀ facile

TEMPO DI PREPARAZIONE 10 minuti

TEMPO DI COTTURA 15 minuti

PER CELIACI sì

CALORIE 299 a porzione

Tagliatelle di castagne

QUANTITÀ
4 persone

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti

PER CELIACI
no

DIFFICOLTÀ
facile

TEMPO DI COTTURA
5 minuti

CALORIE
198 a porzione

Ingredienti
- 180 g di farina di castagne
- 100 g di farina semintegrale
- 1 uovo bio
- sale marino integrale q.b.

Preparazione
In una terrina mescola la farina di castagne e la farina semintegrale, quindi unisci l'uovo, 1 pizzico di sale e acqua tiepida quanto basta, lavorando il composto fino a renderlo liscio e compatto. Stendilo quindi col matterello in modo da avere una sfoglia di spessore sottile e uniforme, poi arrotolala e tagliala a fette: otterrai le tagliatelle. Cuocile in abbondante acqua leggermente salata e condiscile a piacere, per esempio con burro e salvia.

PRIMO PIATTO

Nutriente e anti fame nervosa, si completa con un secondo proteico (per esempio 2 uova sode) e verdure (come 250 g di spinaci lessati).

Fettine alla crema di castagne

SECONDO PIATTO

Ideale per chi fa sport, si completa con un contorno di verdure (per esempio 200 g di radicchio rosso cotto alla piastra) e 2-3 gallette di riso.

QUANTITÀ
2 persone

DIFFICOLTÀ
facile

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti

TEMPO DI COTTURA
15 minuti

PER CELIACI
sì

CALORIE
298 a porzione

Ingredienti
- 320 g di fettine di vitello
- qualche foglia di salvia
- 2 cucchiai di farina di castagne
- 1 cucchiaio di panna di soia
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe e peperoncino in polvere q.b.

Preparazione
Batti leggermente le fettine di vitello e mettile in una padella con l'olio, qualche foglia di salvia, sale e pepe, e lasciale rosolare da ambo i lati. In una ciotola metti la farina di castagne con acqua quanto basta per fare una pastella, 1 pizzico di sale e uno di peperoncino in polvere; scalda sul fuoco per alcuni minuti e aggiungi la panna di soia. Fai addensare la crema, versala sulle fettine di vitello e servi in tavola.

DA CONSERVARE

	QUANTITÀ 6 persone		**DIFFICOLTÀ** facile
	TEMPO DI PREPARAZIONE 15 minuti		**TEMPO DI COTTURA** 35 minuti
	PER CELIACI sì		**CALORIE** 198 a porzione

Castagnaccio

Ingredienti

- 200 g di farina di castagne
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 3 dl di acqua fredda; 1 pizzico di sale
- 1 manciata di pinoli; 1 manciata di uvetta
- 1 rametto di rosmarino (le foglioline)

Preparazione

Setaccia la farina di castagne, poi unisci l'acqua poco alla volta mescolando per ottenere una crema omogenea. Aggiungi pinoli e uvetta ammollata e strizzata, tenendone da parte un po'. Mescola bene e unisci il sale. Versa in una tortiera ricoperta con carta forno, cospargi con i pinoli e l'uvetta messi da parte, rosmarino e olio. Fai cuocere in forno statico preriscaldato a 195 °C per 35 minuti (o in forno ventilato a 175 °C per 25 minuti).

A COLAZIONE

È ottimo consumato nel primo pasto del mattino completando con 1 tazza di tè verde (o di caffè d'orzo), 1 yogurt naturale, 1 kiwi e 5 mandorle.

Crostatine alle castagne

Ingredienti

- 1 rotolo di pasta frolla
- 250 g di castagne precotte
- 1 cucchiaio di stevia
- 200 g di ricotta; latte q.b.

Preparazione

Con un coppapasta ritaglia la frolla in modo da ottenere 6 formine, da mettere in altrettanti stampini per tartellette e infornare a 180 °C per 15 minuti (o fino a doratura). Intanto in una casseruola metti le castagne, coprile col latte e cuocile finché non cominciano a disfarsi. Scolale dal latte, passale allo schiacciapatate, quindi amalgamale alla ricotta lavorata a crema con la stevia. Metti la crema in una tasca da pasticceria e decora le crostatine estratte dal forno e fatte raffreddare.

A COLAZIONE

Queste crostatine sono ideali accompagnate da 1 tazza di caffelatte, 1 cachi (o un altro frutto di stagione a piacere) e 5 mandorle.

QUANTITÀ 6 persone
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 minuti
PER CELIACI no
DIFFICOLTÀ facile
TEMPO DI COTTURA 25 minuti
CALORIE 234 a porzione

Scuola di Cucina

in collaborazione con

ideali anche per chi è vegetariano e vegano

Ecco il secondo piatto super veloce, nutriente e ricco di gusto

QUINOA E SORGO BURGER con ZUCCA AL CURRY

Fonte della Vita

Il delicato sapore della quinoa abbinata alla croccantezza del sorgo incontrano il gusto esotico del curry, il colore e la leggerezza della zucca. Una ricetta gustosa che offre un'alternativa ai secondi piatti classici. Scopri la gamma composta da: "Quinoa e miglio - burger con peperoni" e "Quinoa e tofu - burger con lenticchie".

Abbinalo con insalata con germogli misti

Ingredienti per 4 persone

- 1 carota
- Insalata tipo lattuga o scarola
- Germogli alfa alfa, di girasole, porro, cavolo rosso
- 1 cucchiaio di agro di mela – condimento agrodolce di mela KI
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

Preparazione

Lava i germogli, l'insalata e la carota. Taglia la carota a julienne, prendi le foglie più sottili e tenere dell'insalata e mischiale con i germogli, saranno la base su cui adagiare i burger. A parte prepara in una ciotola una salsina a base di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, agro di mela e usala come condimento.

Il tuo pranzo tutto naturale

- Quinoa e sorgo burger con zucca al curry
- Insalata con germogli misti
- 1 Soya Dessert - Cioccolato Provamel

Ki è un marchio di KI Group S.p.A. distribuito nei negozi di alimentazione naturale ed erboristerie
KI Group S.p.A. Torino - Tel. 011 71 76 700 - kigroup@kigroup.com - www.kigroup.com

di Maria Fiorella Coccolo

Previeni il diabete
ed elimini i chili in più

Diabete di tipo II e sovrappeso sono collegati e tre persone diabetiche su quattro hanno un indice di massa corporea elevato. Ecco perché per la prevenzione è necessario recuperare il peso forma

Ridurre il sovrappeso per contrastare il diabete

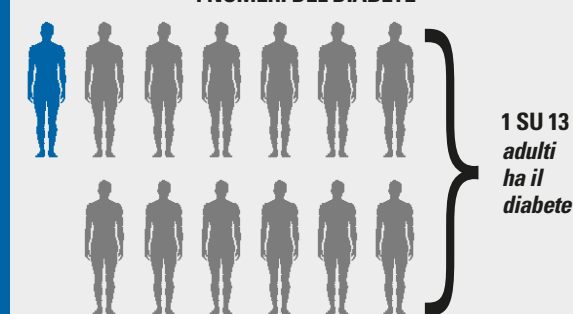
Nel 90% dei diabetici di tipo II la malattia si manifesta in seguito all'aumento di peso, anche se va detto che occorre un terreno genetico favorevole affinché ciò si verifichi. E purtroppo oggi, anche in Italia, sono assai numerose le persone predisposte alla malattia diabetica, come è possibile vedere qui a lato. **Prima di arrivare a sviluppare il diabete vero e proprio, si passa da una fase di "insulinoresistenza" in cui le cellule dell'organismo "resistono" all'insulina e non assorbono lo zucchero presente nel sangue per metabolizzarlo.** Il corpo allora produce più insulina… fino a quando il pancreas non riuscirà più a produrne così tanta e lo zucchero nel sangue aumenterà, fino a portare al diabete.

Le cause dell'insulinoresistenza sono: l'invecchiamento (e in particolare la perdita muscolare legata all'età, in quanto sono i muscoli i primi a "bruciare" lo zucchero ingerito); l'alimentazione ricca di grassi e zuccheri; la vita sedentaria; lo stress. **E due di queste cause della resistenza all'insulina sono comuni anche al sovrappeso e all'obesità**, ovvero l'eccesso di zuccheri e grassi e la sedentarietà.

Mangiare in modo equilibrato e muoversi sono le chiavi della buona salute

Dopo quanto detto pare evidente che chiunque possa trarre beneficio da un'alimentazione corretta e dall'attività fisica, sia chi è in sovrappeso senza essere predisposto al diabete sia chi, per genetica, potrebbe svilupparlo. A tale scopo, quindi, vi consigliamo di leggere le prossime pagine e seguire i nostri suggerimenti alimentari adatti a tutti, che vi consentiranno di rimettervi in piena forma.

ECCO LA SITUAZIONE ITALIANA

Si stima che circa 3,6 milioni di italiani adulti siano affetti da diabete (circa l'8%). E circa il 12% rischia di sviluppare il diabete mellito di tipo II. Inoltre, 1,85 milioni di persone (il 4%) soffrono di intolleranza agli zuccheri, una condizione che precede il diabete.

Con la vitamina D previeni insulinoresistenza e diabete

Secondo studi recenti, la vitamina D non è solo un regolatore del metabolismo muscolo-scheletrico, ma gioca un ruolo importante anche nella prevenzione del diabete. L'essere umano sintetizza questa vitamina attraverso la luce solare e questa è la sua "fonte" principale. Vi sono poi alcuni alimenti ricchi in vitamina D come i latticini, i pesci grassi (le aringhe, gli sgombri, il salmone selvatico e di allevamento, il tonno sott'olio), le uova e i funghi (in particolare champignon e gallinacci).

pag. 28
Glicemia elevata e sovrappeso. Se ne conosci le cause puoi prevenirli.
La scheda di approfondimento.

pag. 30
Stai sempre attento a quel che mangi.
Più fibre, proteine e grassi buoni allontanano il problema.

pag. 34
Menu che tengono sotto controllo la glicemia.
Sani, equilibrati e adatti a tutti. Usali per tre giorni consecutivi a settimana.

Glicemia elevata e so

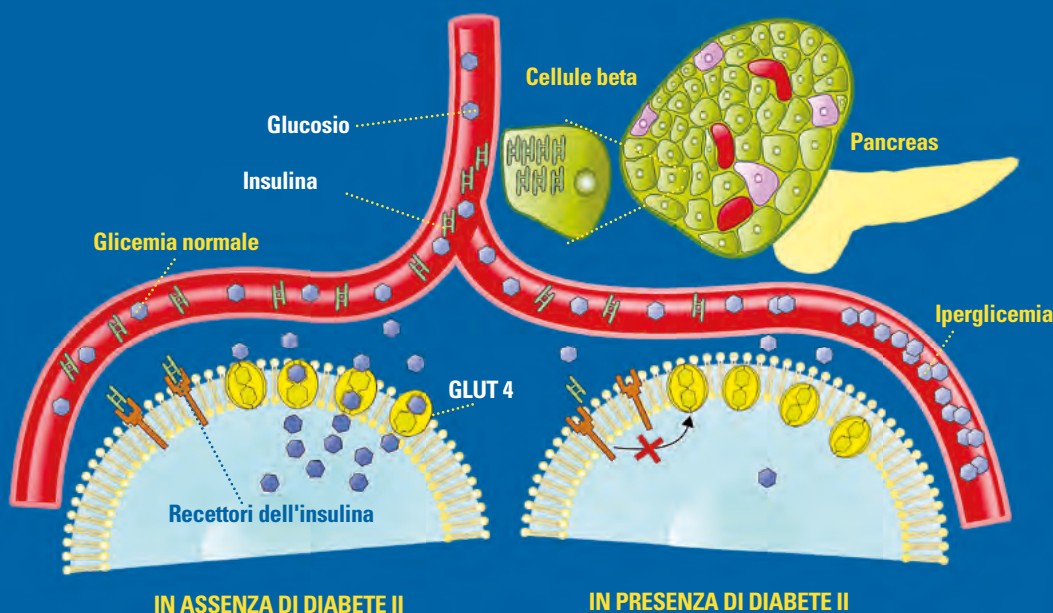
Se ne conosci le cause puoi

Come abbiamo visto, alimentazione e sedentarietà possono portare a diabete e aumento del peso. Ma vi è anche un altro nemico da combattere…

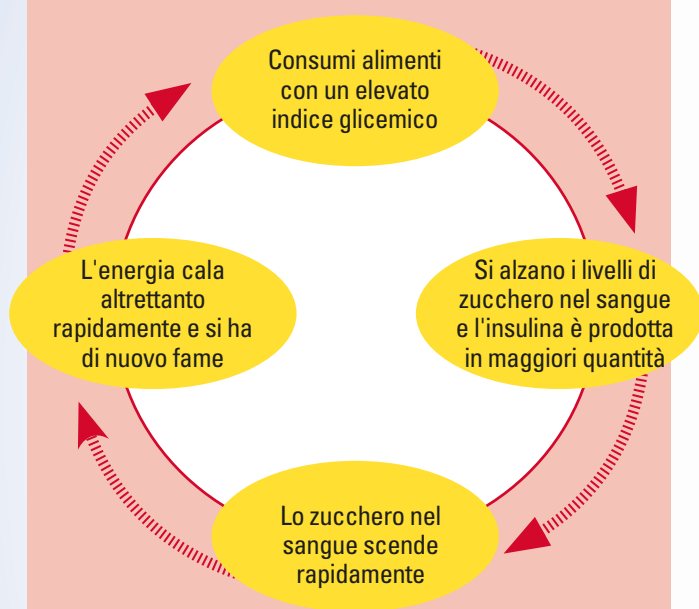
Lo stress aumenta gli zuccheri nel sangue e fa ingrassare

Ogni volta che viviamo una situazione stressante il nostro organismo è sottoposto a una sorta di aggressione a cui risponde attivando dei meccanismi di difesa che prevedono la produzione di determinati ormoni, che vanno anche a modificare i livelli di zuccheri nel sangue aumentandoli. Tale difesa consentiva all'uomo primitivo (e noi abbiamo ereditato i suoi geni) che si trovava in una situazione di pericolo di avere a disposizione l'energia (per l'appunto gli zuccheri) necessaria per combattere o fuggire.

Oggi però, quando il nostro corpo percepisce una condizione di "pericolo", ovvero di stress, non deve più fuggire o lottare (almeno nella maggior parte dei casi), quindi le nostre situazioni stressanti non richiedono più un maggior consumo energetico. E così, poiché lo stress è sempre più comune e quasi inevitabile, ci si ritrova ad avere spesso del glucosio non utilizzato, e quindi in eccesso, nel sangue. A ciò consegue un aumento dell'insulina, se il pancreas funziona ancora bene, oppure i livelli elevati di zuccheri nel

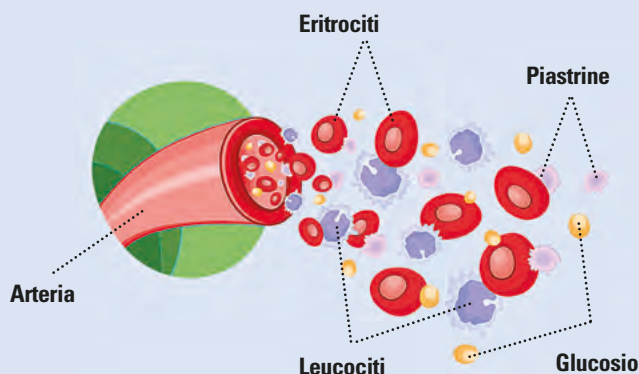
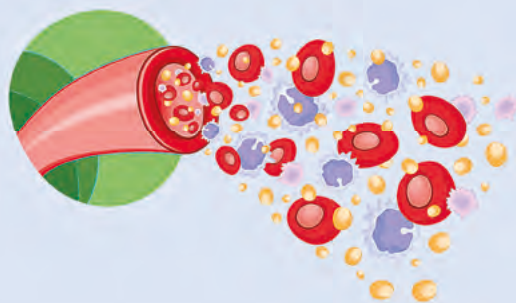
CHE COSA ACCADE IN CASO DI DIABETE DI TIPO II

La glicemia nel sangue di chi è affetto da diabete mellito di tipo II (che deriva soprattutto da errori alimentari e sedentarietà) rimane alta perché l'insulina non viene prodotta nella quantità necessaria per soddisfare le necessità dell'organismo (deficit di secrezione di insulina), oppure l'insulina prodotta non agisce come dovrebbe (insulino-resistenza, vedi pag. 27).

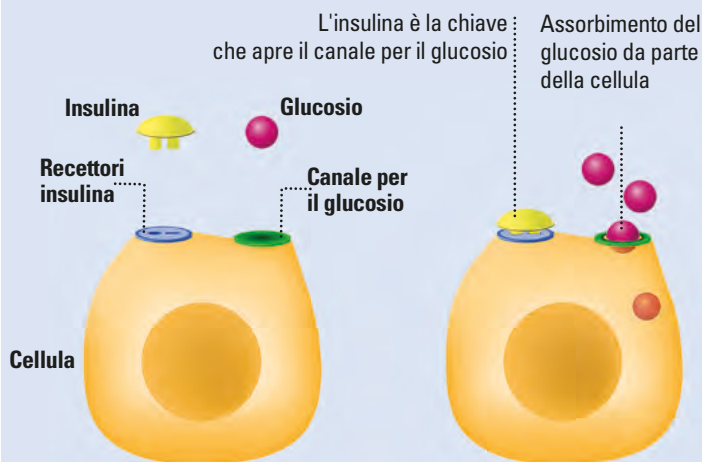
vrappeso

prevenirli

Chi ha un'alimentazione basata su carboidrati raffinati prova spesso un senso di fame che non si spegne mai. E questo porta a un circolo vizioso, come sopra descritto, difficile da interrompere se non si cambia stile alimentare.

sangue rimangono tali se la ghiandola pancreatica comincia a essere affaticata. Inoltre, in quest'ultimo caso, viene particolarmente favorita la produzione di grasso addominale.

Va detto a questo punto che una scorretta alimentazione, ricca di zuccheri e grassi, favorisce a sua volta lo stress, in quanto ci rende più "deboli" e affaticati, e fornisce al nostro corpo pochi sali minerali, vitamine e antiossidanti, sostanze necessarie anche per affrontare meglio gli avvenimenti stressanti.

Valori normali di zuccheri nel sangue

Valori elevati di zuccheri nel sangue

Dopo un pasto ricco di carboidrati semplici (costituiti da pane, pasta e riso bianchi, patate, dolci, frutta…), povero di fibre e proteine, si verifica la massima concentrazione di zuccheri nel sangue, quindi il pancreas è sottoposto a un super lavoro per produrre l'insulina necessaria a metabolizzare tutto questo zucchero.

Il compito dell'insulina

L'insulina è un ormone di natura proteica prodotto dalle cellule pancreatiche note come cellule delle isole di Langerhans. Attraverso la sua azione, l'insulina consente il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule (quindi abbassa la glicemia), favorisce l'accumulo di glucosio sotto forma di glicogeno a livello del fegato e inibisce la trasformazione del glicogeno in glucosio. E tra le sue funzioni vi è anche quella di facilitare il passaggio di potassio all'interno delle cellule.

Stai sempre attento a quel che mangi

Più fibre, proteine e grassi buoni allontanano il problema

È necessario cibarsi senza eccessi, mangiando un po' di tutto e privilegiando alimenti integrali, magri e ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti

La dieta di chi desidera perdere i chili in eccesso e prevenire il diabete deve essere equilibrata e varia. Più che parlare di alimenti "vietati" occorre fare il punto su ciò che d'abitudine deve arrivare nel nostro piatto. Per esempio, pane e pasta non sono assolutamente vietati, ma occorre mangiarli in quantità limitate e devono essere integrali, quindi ricchi di fibre. In ogni pasto ci dovrà poi essere un alimento proteico "magro", dallo yogurt al pollo, dai legumi alle uova, dal pesce alla frutta oleosa. Nemmeno i grassi sono proibiti, ma devono essere di buona qualità come l'olio extravergine d'oliva, i frutti oleosi e l'avocado. Anche i grassi, infatti, se buoni e consumati in modiche quantità, contribuiscono – insieme alle proteine – al controllo degli zuccheri nel sangue. Neanche i dolci sono vietati, ma vanno consumati non più di 2 volte a settimana, oppure è consentito un dolcetto anche tutti i giorni, purché preparato come indicato a pag. 32.

I pompelmi sono **ricchi di vitamina C** e quelli rosati sono anche **un'ottima fonte di licopene antiossidante.**

Pompelmo

Il pompelmo è particolarmente utile per contrastare la sindrome metabolica. Questa comprende sovrappeso, elevati livelli di colesterolo, trigliceridi e zuccheri nel sangue, pressione sanguigna alta. Il merito di questa sua azione è di una sostanza antiossidante, chiamata naringenina, responsabile del caratteristico sapore amarognolo del frutto.

Quando mangiarlo. Due pompelmi nel corso della giornata, a colazione o come spuntino, anche sotto forma di spremuta. Va però detto che non è indicato per chi assume farmaci.

I carciofi sono **fonti di cinarina antiossidante** particolarmente utile per depurare e rigenerare il fegato.

Carciofo

Il carciofo è tra gli alimenti più efficaci per prevenire il diabete e il sovrappeso perché ricco di una fibra solubile che agisce "catturando" parte degli zuccheri ingeriti nello stesso pasto e favorendone l'eliminazione anziché l'assorbimento. Tale fibra è l'inulina, presente anche nella cicoria, nell'aglio, nella cipolla, nelle banane e nei topinambur.

Quando mangiarli. I carciofi possono essere serviti come contorno a pranzo o a cena. Sono ottimi trifolati (cotti in padella con aglio e prezzemolo), oppure lessati e conditi con un filo d'olio extravergine d'oliva o cotti in forno.

Spaghetti integrali

Come abbiamo detto, la pasta non è assolutamente vietata nella dieta di chi vuole prevenire diabete e sovrappeso, e nemmeno per chi è già affetto da tali condizioni. La pasta deve però essere integrale e nello stesso pasto è bene consumare anche una porzione di un alimento proteico (carne, pesce, legumi ecc.). In questo modo l'arrivo degli zuccheri nel sangue viene "frenato" e viene richiesta una produzione inferiore di insulina.

Quando mangiarli. Preferibilmente a pranzo, in quantità limitate: 60 g (peso a crudo) per la donna e 80 g per l'uomo (tali dosi sono consigliate anche per riso, pane e cereali o derivati in genere). Li si può servire con salsa di pomodoro, ragù, pesto, salsa di noci… ma senza esagerare con le quantità di condimento.

Tra i vari formati di pasta, gli spaghetti n. 5 sono quelli a **più basso indice glicemico**, quindi i migliori contro diabete e sovrappeso.

L'avocado, se consumato regolarmente, è un alimento **utile contro il colesterolo**. È anche anti stress.

Patate dolci: prevengono il diabete e non ingrassano

Questi tuberi hanno un indice glicemico più basso delle patate comuni e possono essere gustati al forno, in padella, oppure come purè ed essere usati per tutte quelle preparazioni che prevedono l'impiego delle patate comuni. Se mangiate con la buccia, si assume anche una sostanza nota come caiapo, in grado di ridurre la glicemia basale, il colesterolo e l'emoglobina glicata (il valore che negli esami del sangue indica l'andamento degli zuccheri nel sangue nel corso dei 2-3 mesi precedenti).

Avocado

L'avocado è un frutto grasso ricco di grassi monoinsaturi utili per la salute del cuore e, secondo recenti studi, anche per ridurre i rischi di sviluppare il diabete mellito di tipo II. Inoltre, questo frutto migliora la sensibilità all'insulina, prevenendo l'insulinoresistenza (vedi pag. 27).

Quando mangiarlo. A colazione, come spuntino o ai pasti: basta un quarto di un avocado medio per evitare di eccedere con le calorie. Lo si può gustare al naturale, oppure, aggiungerne alcuni pezzettini in un'insalata condita con olio, o frullarlo e usarlo per condire pasta o riso.

A differenza dello zucchero saccarosio, la stevia **non favorisce la dipendenza dal sapore dolce.**

La stevia

Possiede un elevato potere dolcificante, è a zero calorie e non alza gli zuccheri

Ecco il dolcificante naturale adatto per diabetici e per chi è in sovrappeso. Puoi usarlo per caffè, tè e infusi e anche per i tuoi dolci

La stevia (*Stevia rebaudiana*) è una pianta di origine sudamericana che appartiene alla famiglia dei crisantemi. Dalle sue foglie si ottiene un dolcificante naturale che, oltre a non avere calorie, non fa salire i livelli di glicemia nel sangue. Contiene vari principi attivi e di questi quattro (stevioside, rebaudioside A, rebaudioside C, dulcoside A) hanno un potere dolcificante assai superiore rispetto al saccarosio, il comune zucchero. Inoltre, il suo principio attivo stevioside ha attività antitumorali, antinfiammatorie, antidiabetiche e immunomodulanti. La stevia si può consumare in foglie fresche o essiccate e ridotte in polvere ma anche in infuso, sotto forma di estratto disidratato che si presenta come una polvere bianca, come concentrato liquido o compresse.

Panna cotta alla stevia: preparala così

Ingredienti per 4 persone: *250 ml di latte di cocco; 100 ml di panna; 2 cucchiai di acqua; 2 cucchiai di rum; 2 cucchiai di stevia; 1 cucchiaio di agar-agar in polvere; 1 pizzico di vaniglia in polvere; 1 limone bio*

Preparazione: *porta a bollore il latte di cocco mescolato con la panna, la scorza del limone (solo la parte gialla), la stevia, il rum e la vaniglia. Elimina la buccia del limone e aggiungi l'agar-agar sciolto nell'acqua lavorando bene con una frusta per evitare la formazione di grumi e togli dal fuoco. Versa il preparato in 4 coppette e fai raffreddare. Metti in frigo per 3 ore prima di servire.*

Menu che tengono sot

Sani, equilibrati e adatti a tutti. Usali

1° giorno

SFRUTTA IL POTERE IPOGLICEMIZZANTE DEL CARCIOFO E DEL POMPELMO, COSÌ ABBASSI LA GLICEMIA

Colazione

- 1 yogurt magro naturale; 1 tazza di tè verde; 70 g di pane integrale; 3 cucchiaini di marmellata di limone senza zucchero; 1 pompelmo; 5 mandorle

Spuntini

- 1 pompelmo e 5 mandorle a metà mattina
- 1 yogurt magro naturale a merenda

Pranzo

- 1 porzione di **risotto ai carciofi**; 150 g di cavolfiore cotto al vapore da condire con 2 cucchiaini d'olio e aceto di mele; 2 uova sode

Cena

- 160 g di petto di pollo da passare in padella con un filo d'olio, cipolla tritata, peperoncino e prezzemolo tritato; 3 carciofi mondati e lessati da condire con un filo d'olio e pepe; 50 g di pane integrale

Risotto ai carciofi

Ingredienti per 1 persona

- 60 g di riso semintegrale tipo Arborio o Carnaroli; 2 carciofi; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; brodo vegetale e pepe q.b.

Preparazione

Monda i carciofi eliminando le foglie più dure, la barba interna e le eventuali spine. Tieni anche un pezzettino di gambo. Affetta i carciofi e il gambo e mettili a rosolare in un tegame con l'olio caldo. Unisci il riso, mescola per 2 minuti, quindi aggiungi un mestolino di brodo bollente. Porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. Servi spolverizzando con pepe nero appena macinato.

to controllo la glicemia
per tre giorni consecutivi a settimana

2° giorno

SPAGHETTI INTEGRALI E AVOCADO PER MANTENERE BASSO IL CARICO GLICEMICO DEI TUOI PASTI

Colazione

- 1 bicchiere di latte di soia o di mandorle senza zucchero con 2 cucchiai di crusca d'avena e 1 cucchiaio di uvetta bio; 1 tazza di tè verde; 1 pera; 5 mandorle

Spuntini

- 1 mela e 5 mandorle a metà mattina
- 1 panna cotta alla stevia* a merenda

Pranzo

- 1 porzione di **spaghetti integrali al burro di mandorle**; 250 g di broccoli cotti al vapore da condire con 2 cucchiaini di olio e aceto di mele; 120 g di fesa di tacchino cotta in padella con un filo d'olio

Cena

- Insalata da preparare con 100 g di radicchio rosso a filetti, 1 carota grattugiata, 50 g di avocado a dadini e 3 noci tritate grossolanamente da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e succo di limone; 180 g di salmone scottato in padella; 50 g di pane integrale

Spaghetti integrali al burro di mandorle

Ingredienti per 1 persona

60 g di spaghetti integrali n. 5; 1 cucchiaio raso di burro di mandorle (acquista un prodotto di qualità senza altri ingredienti aggiunti); 10 foglie di prezzemolo; sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

Metti a lessare gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata. Quando manca un minuto alla fine della cottura, metti in un tegame caldo sul fuoco il burro di mandorle, il prezzemolo tritato e mescola bene per renderlo più fluido. Versa gli spaghetti scolati al dente, fai saltare brevemente e servi spolverizzando con pepe a piacere.

Vedi indicazioni a pagina 32

Menu che tengono sotto controllo la glicemia

Sani, equilibrati e adatti a tutti. Usali per 3 giorni a settimana

3° giorno

OGGI COMBATTI IL SOVRAPPESO CON CINQUE PASTI CHE SAZIANO E FAVORISCONO IL DIMAGRIMENTO

Colazione

- 1 yogurt magro naturale; 1 tazza di tè verde; 70 g di pane integrale; 2 cucchiaini di crema di nocciole e cioccolato senza grassi idrogenati; 1 mela; 5 mandorle

Spuntini

- 1 arancia e 5 mandorle a metà mattina
- 1 yogurt magro naturale con 1 cucchiaino raso di cannella a merenda

Pranzo

- 1 porzione di **orzo ai porri e parmigiano**; 250 g di verza a listarelle cotta in padella con 1 spicchio d'aglio e 2 cucchiaini d'olio e succo di limone

Cena

- 180 g di ceci in vasetto ben scolati da mettere in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino e 2 cucchiai di salsa di pomodoro e cuocere per 10 minuti; 250 g di polpa di zucca da tagliare a tocchetti e cuocere in forno con un filo d'olio e rosmarino; 50 g di pane integrale

Orzo ai porri e parmigiano

Ingredienti per 1 persona

60 g di orzo perlato; 1 o 2 porri; 30 g di parmigiano grattugiato; 10 foglie di prezzemolo; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione

Fai scaldare l'olio e mettici ad appassire i porri mondati e affettati finemente. Unisci quindi l'orzo e mescola per 2 minuti. Aggiungi un mestolino di acqua bollente e porta a cottura unendo poca acqua bollente per volta e regolando di sale e pepe. A fine cottura, togli l'orzo dal fuoco e unisci il prezzemolo tritato, poi il parmigiano e pepe nero a piacere. Mescola bene e servi in tavola.

Stipsi ed emorroidi

Per vincerle metti nel piatto gli antiossidanti

Sono due dei più comuni problemi dell'intestino. Vanno sempre tenuti sotto controllo per evitare conseguenza a volte anche gravi

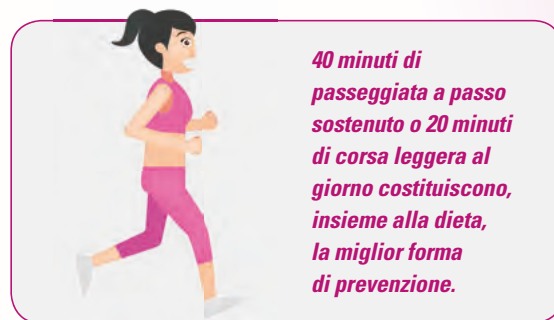
I benefici che puoi ottenere

Adottando i nostri consigli potrai prevenire e trattare emorroidi e stitichezza, e potrai anche contrastare il sovrappeso se presente. Inoltre, i menu che ti proponiamo in queste pagine si sono dimostrati utili anche per ridurre i livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue. Le indicazioni alimentari che risanano e regolarizzano l'intestino, infatti, prevedono la riduzione di grassi saturi e zucchero, oltre a un aumento di fibre nella dieta, e ciò migliora anche il profilo lipidico (dei grassi) e glicemico del sangue.

La stipsi o stitichezza, caratterizzata dalla scarsa frequenza e/o difficoltosa evacuazione delle feci che tendono anche a indurirsi, può provocare un aumento della pressione sui cuscinetti artero-venosi (emorroidi) facendoli scendere verso il basso e dando origine alla malattia emorroidaria. Nonostante la stipsi rappresenti la prima causa di emorroidi, va detto che anche l'eccesso nell'andare di corpo tipico di alcune forme di colite è ugualmente dannoso. Le prime causa dei problemi di regolarità intestinale sono gli errori alimentari e la vita sedentaria, a cui seguono la gravidanza e le malattie dell'intestino, dei vasi sanguigni, dei muscoli e dei nervi. Anche il diabete e il sovrappeso possono essere causa di stipsi ed emorroidi. In tutti questi casi una corretta alimentazione è sempre d'aiuto.

Stipsi ed emorroidi: conoscerle per prevenirle e curarle in modo efficace

Trattare questi disturbi in maniera corretta consente di mantenere il corpo libero da scorie e tossine e fluida la circolazione sanguigna

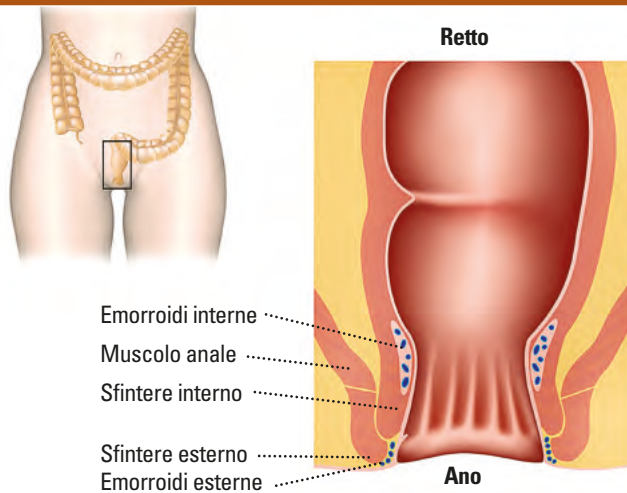
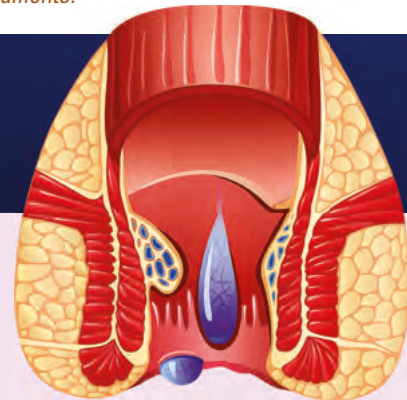
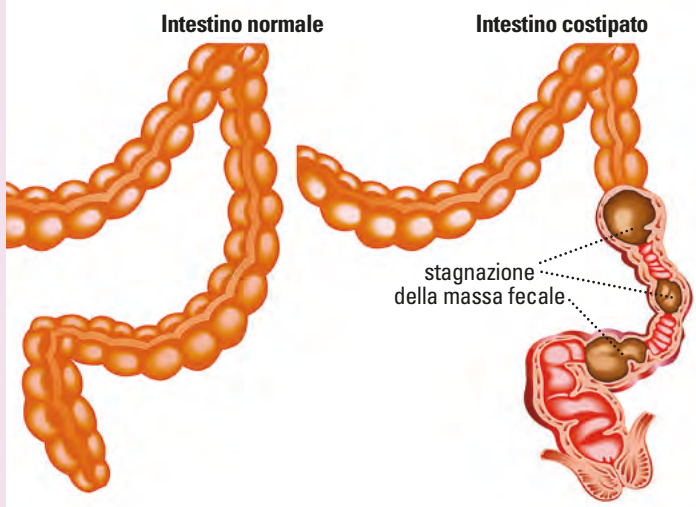
La stitichezza è uno dei disturbi più diffusi al mondo ed è anche all'origine di numerose malattie più o meno gravi, e tra queste anche quella emorroidaria. Si pensi che quasi il 60% degli italiani al di sopra dei 18 anni soffre di emorroidi, mentre oltre il 30% della popolazione adulta è affetta da stitichezza che tende a cronicizzare. Ed è proprio la persistenza della stipsi che può determinare il prolasso (discesa) delle emorroidi, che può diventare anche completo e irreversibile. Va poi detto che entrambi questi disturbi portano a un peggioramento graduale della qualità della vita, sia per la sintomatologia che comportano (dai gonfiori addominali al dolore anche intenso che può persino impedire di stare seduti) sia per le conseguenze che vi possono essere, non ultimi i trombi (coaguli di sangue) e l'anemia (determinata dal sanguinamento dei cuscinetti). Ma tutto ciò può essere prevenuto e trattato con alcune semplici regole di vita. Seguici e scopri come fare...

40 minuti di passeggiata a passo sostenuto o 20 minuti di corsa leggera al giorno costituiscono, insieme alla dieta, la miglior forma di prevenzione.

CHE COS'È LA STITICHEZZA

La stitichezza o stipsi è una diminuzione nella frequenza delle evacuazioni. Può anche causare un indurimento delle feci e si possono formare grumi, grandi o piccoli. Occorre però dire che una sola evacuazione ogni 3-4 giorni, così come 3 evacuazioni al giorno sono nella norma, se non procurano disturbi. La stipsi può essere acuta e senza effetti per la salute, oppure cronica e provocare dolore e disagi.

CHE COSA SONO LE EMORROIDI

Le emorroidi sono cuscinetti morbidi e ben vascolarizzati costituiti da tessuto connettivo ad alto contenuto di fibre elastiche e collagene. Sono situate nella parte finale dell'ano e contribuiscono al contenimento delle feci, gonfiandosi o sgonfiandosi in base alle esigenze. Quando si dilatano troppo causano la formazione di varici (deformazione dei vasi sanguigni) e in tal caso si parla di "malattia emorroidaria".

UN PROBLEMA DELL'ULTIMO TRATTO DELL'INTESTINO

L'intestino è l'ultima parte dell'apparato digerente ed è un organo lungo e complesso, formato da diverse parti. *La sua funzione è quella di assimilare i principi nutritivi dei cibi provenienti dallo stomaco e di farli arrivare nel sangue affinché possano nutrire le cellule dell'organismo. Al termine del processo digestivo, nella parte finale dell'intestino si attua la raccolta e lo smaltimento delle feci, derivanti dagli "scarti" dei cibi ingeriti. Questa parte è il colon retto, la cui apertura esterna è l'ano. Le emorroidi, interne o esterne, interessano proprio quest'ultima parte dell'intestino. Tra i loro sintomi troviamo prurito, bruciore e dolore anche molto intensi e in alcuni casi sanguinamento.*

UNA PRESSIONE CHE CAUSA INFIAMMAZIONE

La pressione causata sull'intestino dalle feci e la proliferazione di batteri negativi che le stesse favoriscono possono provocare stati infiammatori intestinali. Queste infiammazioni, se ricorrenti, cronicizzano e portano a gonfiori addominali e malattie dell'organo, oltre a esercitare una pressione sui cuscinetti emorroidari che poi si dilatano e danno origine alla malattia emorroidaria. Pare quindi evidente l'importanza di prevenire la stitichezza e le emorroidi o di curarle non appena si dovessero presentare.

Ci vogliono i cibi anti radicali liberi

Così mantieni sano il colon

La dieta che contrasta stipsi ed emorroidi è ricca di antiossidanti e fibre, i due elementi fondamentali per rafforzare i vasi e regolarizzare l'intestino

VITAMINA C CONTRO LE EMORROIDI

Arance, limoni, kiwi e tutti i cibi ricchi di vitamina C nutrono i tessuti connettivi di sostegno delle emorroidi, impedendone la fuoriuscita dal canale anale.

Chi soffre di stipsi ed emorroidi dovrebbe rivedere la dieta quotidiana in modo da arricchirla di verdure e frutta, le principali fonti di antiossidanti e fibre, e privilegiare il consumo di cereali e derivati (pane, pasta ecc.) integrali o semintegrali, mentre le carni rosse vanno ridotte al minimo. Si consigliano invece pesce di mare ricco di Omega 3 antinfiammatori e legumi fonti di fibre preziose per il colon.

Arance

Due arance al giorno sono un buon rimedio indicato contro la stitichezza e le emorroidi. Il merito è del loro contenuto in vitamina C e in fibre, soprattutto se gustate con la pellicina che ricopre gli spicchi.

Quando mangiarle. Un frutto a colazione e uno a metà mattina, ecco i momenti migliori per consumare questi agrumi. Anche la spremuta può essere utile contro la stipsi, purché venga leggermente scaldata e le si aggiunga un pizzichino di sale marino integrale.

Mele cotte

Sono il classico e dolce rimedio della nonna, ma non per questo sono meno efficaci. La cottura rende questi frutti ancor più digeribili e permette all'intestino di utilizzare meglio le fibre in essi contenute, che con la cottura si ammorbidiscono e non irritano la mucosa intestinale se infiammata. E se li si arricchisce con un paio di prugne disidratate (vedi qui sotto) l'azione anti stitichezza ne viene potenziata.

Quando mangiarle. A colazione, come spuntino o dessert. Meglio cuocerle su fiamma bassa e senza o con pochissima acqua. Da evitare invece assolutamente l'aggiunta di zucchero, che potrebbe aggravare stipsi ed emorroidi.

EFFICACI ANCHE PER RIDURRE L'ACIDITÀ DI STOMACO

Le mele cotte sono un buon rimedio anche per chi soffre di mal di stomaco e non vuole rinunciare a qualcosa di dolce.

Broccoli

Questi fiori commestibili della pianta *Brassica oleracea* sono tra gli ortaggi più efficaci contro stipsi ed emorroidi. Il merito è del loro contenuto di vitamina C, polifenoli, betacarotene e clorofilla antiossidanti e anche di fibre solubili e insolubili.

Quando mangiarli. A pranzo o a cena, preferibilmente cotti al vapore per 10-15 minuti, ed eventualmente saltati in padella con aglio, olio e peperoncino (secondo numerosi studi questa spezia fa bene in presenza di emorroidi, ma ognuno dovrà valutare la sensibilità individuale). Se freschissimi, sono ottimi anche crudi ma, se l'intestino è irritato, è comunque meglio consumarli cotti.

UTILI ANCHE IN PRESENZA DI HELICOBACTER

I broccoli contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie e a combattere l'Helicobacter pylori, un batterio che danneggia la mucosa gastrica.

IDEALI ANCHE CONTRO IL COLESTEROLO

Il consumo di 2-3 prugne secche al giorno contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo LDL nel sangue, grazie alla presenza nei frutti di fibre solubili.

Prugne disidratate

Le prugne secche sono tra i cibi più ricchi di antiossidanti e di fibre anti stitichezza, tanto da essere considerate dei veri e propri "farmaci" naturali ideali contro stipsi ed emorroidi. Infatti, in questi frutti disidratati il potere antiossidante aumenta di ben 6 volte rispetto alla versione fresca e aumenta considerevolmente anche la percentuale di fibre anti stipsi.

Quando mangiarle. Il momento migliore per renderle efficaci è la mattina, prima o durante la colazione. Possono essere anche aggiunte allo yogurt naturale e ricco di fermenti probiotici per un'azione rigenerante della microflora intestinale.

Ci vogliono i cibi anti radicali liberi
Così mantieni sano il colon

segue da pag. 42

L'alimentazione che assicura la buona salute dell'intestino deve inoltre prevedere l'impiego di quantità moderate di grassi, scelti tra quelli più indicati per la salute. Per esempio, come condimenti grassi si possono utilizzare olio extravergine d'oliva, avocado (frullato e usato per condire pasta, verdure o insalate) e frutti oleosi come mandorle e pistacchi, anch'essi in crema. Sono invece controindicati i formaggi grassi, il burro, i salumi e gli insaccati, ma anche i fritti, il fast food e i cibi troppo dolci o troppo salati in genere.

INDICATO ANCHE CONTRO LA CELLULITE

Il radicchio rosso è anche una buona fonte di potassio diuretico e anti ritenzione che, abbinato agli antociani, dà origine a un efficace mix anti cellulite.

Radicchio rosso

Appena scottato in padella, oppure in insalata, il radicchio è una buona fonte di fibre e antiossidanti. In particolare, contiene antociani che, insieme alla vitamina C e alla quercitina, sono tra i migliori principi attivi per tonificare i vasi sanguigni e prevenire le emorroidi. Il radicchio rosso è inoltre indicato nella dieta di chi deve perdere peso.

Quando mangiarlo. A pranzo o a cena, come contorno per piatti di pesce, legumi o carni bianche. Ottimo anche con ricotta e formaggi magri in genere.

UTILI PER CONTRASTARE IL MALUMORE

Le castagne sono un'ottima fonte di magnesio, vero e proprio equilibratore dell'umore e rigeneratore del sistema nervoso.

Castagne

È un frutto tipico dell'autunno che in passato è stato usato come sostituto del pane. È infatti ricco di carboidrati e anche di fibre che risultano particolarmente utili contro la stitichezza. Le castagne sono anche una buona fonte di potassio drenante, magnesio anti stress e vitamine B che contrastano ansia e fame nervosa.

Quando mangiarle. Puoi utilizzare le castagne fresche per fare le caldarroste, cuocendole nell'apposita padella bucata, e mangiarne una decina a merenda. Oppure sono ottime per zuppe e vellutate, che puoi fare usando le castagne fresche sbucciate e lessate o quelle secche ammollate e poi a loro volta lessate.

Kudzu: l'amido di una radice dalle proprietà curative

Il kudzu è una pianta selvatica rampicante, la* Pueraria montana*, della famiglia delle Fabacee, originaria dell'Asia orientale. Dalla sua radice si ricava un amido usato per curare i disturbi e le malattie dell'apparato digerente, stipsi ed emorroidi comprese. Basta diluirne un cucchiaino in 120 ml di acqua calda e far sobbollire finché diventa trasparente, poi berne 2-4 tazze al dì, lontano dai pasti.

Menu che previene stipsi ed emorroidi

Per fare scorta di antiossidanti e fibre

1° giorno

I TUOI ALLEATI DI OGGI SONO I BROCCOLI, IL RADICCHIO ROSSO E LE ARANCE. E PER COMPLETARE, RICORDA DI BERE 8 BICCHIERI DI ACQUA

Colazione

- 1 ciotola di mele cotte con 1 prugna disidratata a tocchetti; 1 tazza di tè verde; 70 g di pane integrale con 2 cucchiaini di burro di mandorle (senza altri ingredienti aggiunti)

Spuntini

- 1 arancia a metà mattina
- 10 caldarroste a merenda

Pranzo

- 1 porzione di **pasta ai broccoli**; 200 g di radicchio rosso tagliato a striscioline e scottato in padella con 2 cucchiaini d'olio; 120 g di petto di pollo alla piastra

Cena

- 180 g di lenticchie già lessate (circa 80 g se secche) e condite con un filo d'olio; 250 g di zucca al forno o in padella; 50 g di pane integrale

Pasta ai broccoli

Ingredienti per 1 persona

60 g di pasta integrale tipo penne o fusilli; 200 g di broccoli a cimette; ½ cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 1 spicchio d'aglio; 1 peperoncino (come detto precedentemente, occorre valutare la sensibilità individuale); sale marino integrale q.b.

Preparazione

Lessa i broccoli a cimette per 5 minuti, poi scolali con la paletta forata e metti nella loro acqua di cottura leggermente salata la pasta. Quando è cotta al dente, scola la pasta e versala in un tegame dove avrai fatto scaldare l'olio con aglio, peperoncino e cimette dei broccoli. Fai saltare per 2 minuti e servi in tavola.

Menu depurativo che risana l'intestino

Per rigenerare la microflora del colon

2° giorno

OGGI I CINQUE PASTI PREVEDONO L'IMPIEGO DI YOGURT RICCO DI PROBIOTICI E DI AVENA E CARCIOFI SALVA FLORA

Colazione

- 1 yogurt magro naturale (ricco di probiotici vivi) con 2 prugne disidratate spezzettate e 2 cucchiai di crusca d'avena; 1 tazza di tè verde; 7 mandorle

Spuntini

- 1 pera bio con la buccia a metà mattina
- 1 yogurt magro naturale (ricco di probiotici vivi) con 1 cucchiaino di semi di chia a merenda

Pranzo

- 1 porzione di **zuppa con carciofi e avena**; 150 g di ricotta magra

Cena

- 200 g di filetti di sogliola da cuocere in padella con un filo d'olio; 250 g di finocchi cotti al vapore e conditi con un filo d'olio; 50 g di pane integrale

Zuppa con carciofi e avena

Ingredienti per 1 persona

- 3 carciofi; 30 g di fiocchi d'avena; 2 cucchiai di cipolla tritata; ½ cucchiaio di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e succo di limone q.b.

Preparazione

Monda e affetta sottilmente i carciofi, passandoli poi in acqua acidulata con succo di limone. Quindi scolali e mettili in una casseruola con l'olio caldo e la cipolla; lasciali appassire e coprili con 200 ml di acqua calda. Fai bollire per 10 minuti, regola di sale e aggiungi i fiocchi d'avena. Togli dal fuoco, lascia riposare per 5 minuti, quindi servi in tavola.

QUESTO MESE

LA SALUTE E LA LINEA CON I PICCOLI CHICCHI

I semi di chia sono tra i cibi più utili per le persone che vogliono mantenersi in forma e perdere peso: forniscono energia con poche calorie, riducono l'appetito e contrastano l'assorbimento dei grassi.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

IL SEGRETO PIÙ EFFICACE PER PERDERE PESO

Gli enzimi sono le sostanze che ci permettono di assimilare i nutrienti e anche di dimagrire: accelerano il metabolismo e attaccano le cellule adipose. Nel libro tutti i metodi per fare il pieno di enzimi snellenti.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

RIEQUILIBRARE LA PRESSIONE IN MODO NATURALE

Tutti i consigli alimentari per ridurre i valori pressori e le cure verdi per mantenere giovani le arterie. E, in più, oltre 100 ricette utili per favorire il benessere cardiovascolare.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

SFRUTTA LE VIRTÙ DELLE ERBE MEDICINALI

Un manuale per conoscere tutte le proprietà delle piante medicinali e per sfruttarle nella vita di tutti i giorni, con le indicazioni sui rimedi verdi da usare per prevenire e trattare i disturbi e più comuni.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

GLI OCCHI RIFLETTONO GLI ATTEGGIAMENTI MENTALI

L'occhio non è uno specchio, ma modifica la realtà che vediamo, in base alle nostre aspettative e alle emozioni. I nostri difetti visivi rivelano come siamo e si possono alleviare cambiando atteggiamento mentale.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

I LAMENTI CI TOLGONO ENERGIE E RISORSE

Pensiamo che saremo felici quando avremo raggiunto le grandi mete che ci proponiamo. Invece la felicità è solo ora, se sappiamo cogliere le tante occasioni per vivere una gioia davvero nostra.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

CENTO MODI PER GUSTARE LA SPEZIA "SALVAVITA"

Ormai tutti conoscono le proprietà benefiche della curcuma, che previene e cura tanti disturbi. Il modo migliore per sfruttarne e gustarne le virtù è portarla in tavola con le tante ricette suggerite in questo libro.
In edicola da solo e con Alimentazione Naturale dal 3 novembre 2016

RICETTE, SALUTE E PESO FORMA

Una guida per tenere sotto controllo glicemia, grasso addominale e peso corporeo, con oltre 130 ricette facili da realizzare e un programma anti pancia.
In edicola da solo dal 29 ottobre 2016

I "TESORI" RICAVATI DAL LAVORO DELLE API

Miele, propoli, pappa reale e polline sono sostanze dotate di prodigiose qualità. Le illustriamo in questo libro, spiegando concretamente come farne il miglior uso per curare la propria salute e la bellezza.
In edicola da solo dal 29 ottobre 2016

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Come liberare i polmoni dal muco stagnante e dai veleni che si respirano ogni giorno, contrastando così anche l'invecchiamento

Bronchi e polmoni

Depurarli. Questo è il segreto per mantenersi giovani

I polmoni sono uno degli organi più importanti per la vita in quanto ci permettono di respirare, cioè di immettere aria e quindi ossigeno nel nostro corpo. Prendersi cura dei polmoni, e dei bronchi che in essi si sviluppano, è pertanto fondamentale per godere di buona salute e anche per rendere più efficace la lotta ai radicali liberi che, se in eccesso, fanno invecchiare precocemente organi e tessuti. I primi segni della necessità di disintossicare polmoni e bronchi sono la stanchezza che si fa sentire senza un vero motivo, le allergie respiratorie, la tosse, la presenza di ristagni di muco (e poi di catarro), la facilità a contrarre raffreddori e influenza. Ecco perché se vuoi stare bene e avere più energia, è bene ripulire l'apparato respiratorio, anche con la dieta quotidiana.

I benefici che puoi ottenere

Grazie ai suggerimenti delle prossime pagine puoi depurare i polmoni e i bronchi, contrastando così l'eccesso di radicali liberi e prevenendo le malattie dell'apparato respiratorio. I nostri consigli sono indicati anche per la prevenzione del sovrappeso, una condizione che affatica la respirazione e facilita la formazione di ristagni di muco (e poi di catarro).

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

Bronchi e polmoni: pren e contrastare i radicali liberi

TRACHEA E MEDIASTINO
I polmoni sono uniti dalla trachea e separati dal mediastino, una regione compresa fra sterno e vertebre toraciche, al cui interno si trovano timo, cuore, trachea, bronchi extrapolmonari ed esofago, oltre a vasi, strutture linfatiche e formazioni nervose.

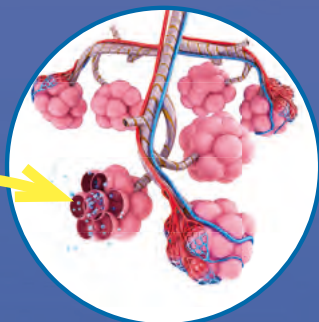
BRONCHI
La trachea si biforca in due bronchi primari. Ciascun bronco penetra all'interno del rispettivo polmone, dando origine a numerose ramificazioni, i bronchioli. Questi si suddividono fino a raggiungere, nel tratto terminale, piccole vescicole chiamate alveoli.

Che cosa sono

__I polmoni__ sono gli organi che forniscono ossigeno all'organismo ed eliminano l'anidride carbonica dal sangue, regolando gli scambi gassosi fra aria e sangue (ematosi). Sono formati dalla ramificazione dell'albero bronchiale e dalla rete di vene che l'accompagna. Si trovano nella cavità toracica ai lati del cuore. Si espandono e si rilassano seguendo i movimenti di gabbia toracica e diaframma che si verificano durante l'espirazione e l'inspirazione.

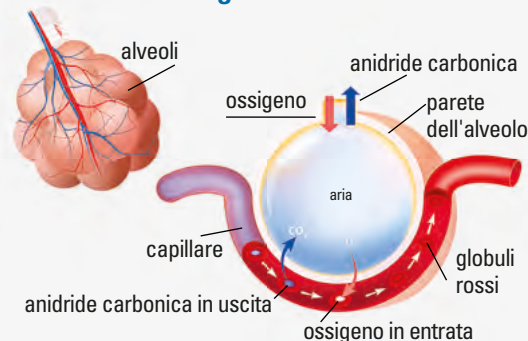
Secondo l'antica medicina cinese, l'autunno è collegato ai polmoni. Quindi è importante, in questa stagione, prendersene maggior cura

L'apparato respiratorio è l'insieme di organi e tessuti che permette al corpo di "assimilare" l'ossigeno, indispensabile per la nostra esistenza, presente nell'aria. La presenza di minuscoli peli (ciglia), insieme alla tortuosità del percorso e alla produzione del muco, garantisce la filtrazione dell'aria inspirata; i peli, inoltre, convogliano il muco, che ha invischiato le impurità e i microrganismi, verso lo stomaco o comunque verso l'esterno.

ditene cura è più facile

ALVEOLI

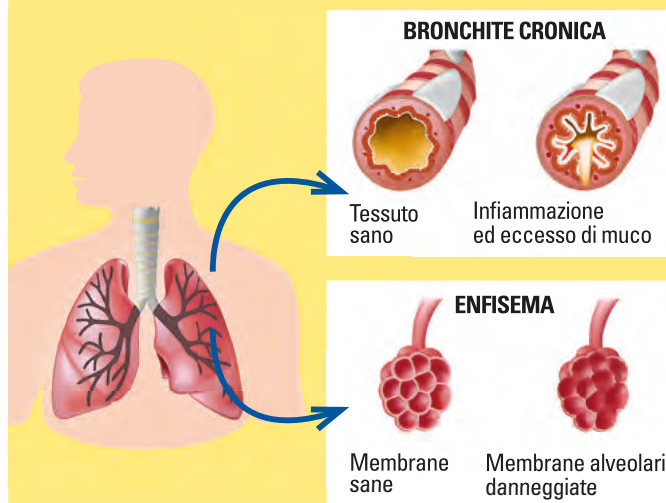
Sono preposti allo scambio di gas respiratori tra il sangue e l'atmosfera. Sono considerati l'unità funzionale del polmone, cioè le più piccole strutture in grado di svolgere tutte le funzioni dell'organo.

Lo scambio di ossigeno e anidride carbonica

alveoli
anidride carbonica
ossigeno
parete dell'alveolo
aria
capillare
globuli rossi
anidride carbonica in uscita
ossigeno in entrata

La differenza di pressione fra l'aria contenuta negli alveoli e il sangue regola gli scambi di ossigeno e anidride carbonica. Affinché tali scambi siano possibili, l'aria nei polmoni deve rinnovarsi con 2 fasi che si alternano ritmicamente: l'inspirazione e l'espirazione.

La funzione dei polmoni, che assorbono ossigeno ed eliminano anidride carbonica, è simile a quella dell'intestino, che assimila cibo ed elimina gli scarti. Proprio per questo l'antica medicina cinese riteneva che ci fosse un collegamento tra questi due organi e li associava entrambi all'autunno e al freddo. Ciò significa che in autunno occorre porre particolare attenzione a tali organi, proteggendoli dal freddo che potrebbe facilitarne disturbi e malattie.

INQUINAMENTO, FUMO E INVECCHIAMENTO PRECOCE

Il polmone è continuamente soggetto all'azione di ossidanti inalati dall'ambiente o prodotti durante le reazioni biochimiche del nostro organismo. Le principali fonti di ossidanti che derivano dall'ambiente sono rappresentate dall'inquinamento atmosferico e dal fumo di tabacco. Questi provocano la formazione di radicali liberi che, se in eccesso, danno origine a stress ossidativo e, di conseguenza, invecchiamento precoce, stati infiammatori e malattie degenerative.

Lo stress ossidativo potrebbe anche causare uno stato di infiammazione cronica del tessuto polmonare e a ciò, nel tempo, consegue una riduzione, anche di una certa entità, della capacità respiratoria (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva, BCO), che facilita la comparsa di infezioni respiratorie di origine batterica, virale o fungina. Prevenire questa patologia è possibile smettendo di fumare, cercando di evitare l'esposizione all'inquinamento (per quanto possibile) e assumendo antiossidanti sia attraverso una dieta che ne sia ricca, come quella che proponiamo nelle prossime pagine, sia mediante l'assunzione di integratori specifici come la NAC (vedi pag. 54).

Muco e catarro? Non sono la stessa cosa!

Le ghiandole presenti nelle mucose respiratorie, in condizioni normali, producono un liquido vischioso - chiamato muco - in quantità variabili dai 20 ai 100 ml al giorno. Tale liquido è necessario per mantenere umido il tratto respiratorio e catturare pulviscoli e microrganismi. In alcune malattie dell'apparato respiratorio, dal raffreddore alla bronchite, la produzione di muco aumenta (fino a 400/500 ml al giorno). Tale elemento diventa poi più denso e appiccicoso (il catarro) ed è diverso nella sua composizione rispetto al muco.

I rimedi naturali super efficaci e sicuri per ripulire l'apparato respiratorio

TIMO: contro batteri, virus e infiammazioni

Usato fin dall'antichità contro le malattie dell'apparato respiratorio e in particolare per vincere la tosse, il timo contiene principi attivi antivirali e antibatterici. L'assunzione dei suoi estratti migliora la respirazione, disinfiamma e depura bronchi e polmoni. Si consigliano 20 gocce di tintura madre 1 volta al dì per depurare, 3 volte al dì per curare catarro e tosse.

Drenare gli organi della respirazione è importante per ossigenare meglio organi e tessuti, cervello compreso, e mantenersi giovani più a lungo

Drenare un organo significa non solo eliminare le scorie e le tossine che vi si sono depositate, ma anche ripristinarne le funzioni, potenziandole. Per procedere con la pulizia e il potenziamento delle attività di bronchi, polmoni, trachea e apparato respiratorio nella sua totalità, i rimedi naturali più efficaci sono i macerati glicerici, detti anche gemmoderivati, di Carpino (*Carpinus betulus*), Viburno

Le sostanze salva bronchi e polmoni

N-ACETIL CISTEINA - NAC

Questa sostanza è un potente antiossidante che svolge un ruolo protettivo su tutto l'organismo e soprattutto sulle vie respiratorie.

Come integratore, la dose è di 500 mg al dì. La cisteina si trova in uova e lenticchie.

COENZIMA Q10

Protegge organi e tessuti dall'ossidazione, migliora la respirazione ed è utile come rimedio di sostegno in presenza di enfisema polmonare.

Se ne prendono 200 mg al giorno. Si trova in cacao, cereali, soia, noci.

VITAMINA C

Oltre a contrastare lo stress ossidativo, aiuta a prevenire e combattere la bronchite e protegge i polmoni dai danni dell'invecchiamento e da virus e batteri.

La dose utile per la prevenzione della bronchite cronica è di 1 g al dì.

MIRTILLO NERO: il suo succo contrasta il catarro

Mezzo bicchiere di succo puro di mirtillo nero da bere la mattina, meglio se prima di colazione, è utile per contrastare virus e batteri che favoriscono la formazione di catarro, ma soprattutto contribuisce all'eliminazione di scorie e tossine che affaticano l'organo e fanno invecchiare prima del tempo. È utile anche l'assunzione di estratti in polvere (capsule o compresse) o liquidi (tintura madre).

(*Viburnum lantana*), Nocciolo (*Corylus avellana*) e Ribes nero (*Ribes nigrum*).

◗ **Il carpino è indicato soprattutto per il drenaggio di trachea e bronchi**, così come per trattare tosse, asma e infiammazioni, anche croniche, delle mucose respiratorie.

◗ **Il viburno drena i polmoni e i bronchi** ed è utile in caso di difficoltà respiratorie e asma.

◗ **Il nocciolo "ripulisce" i polmoni** e agisce ripristinando l'elasticità del tessuto polmonare.

◗ **Il ribes nero drena tutto l'apparato respiratorio** ed è un ottimo antinfiammatorio e stimolante delle difese immunitarie.

◗ **Come procedere per drenare organi e apparati:** 15 minuti prima di colazione assumere 50 gocce del macerato glicerico prescelto in poca acqua e proseguire il trattamento per un mese. Drenare polmoni e bronchi in autunno e in primavera è utile per tutti, ma soprattutto per chi vive in località con alti livelli di inquinamento e per chi fuma.

Le puoi trovare negli integratori in vendita in erboristeria, farmacia o parafarmacia, ma anche nel cibo quotidiano. Contribuiscono alla salute di organi e tessuti dell'apparato respiratorio e al benessere dell'intero organismo.

CLOROFILLA

Migliora l'ossigenazione delle cellule dell'organismo, sostenendo il lavoro dell'apparato respiratorio. È anche disintossicante.

La trovi nelle verdure verdi. Se ne prendono 200 mg due volte al giorno.

ANTOCIANI

Migliorano la circolazione sanguigna e quindi l'ossigenazione dell'organismo, sostenendo il lavoro di bronchi e polmoni, soprattutto con l'avanzare dell'età.

VITAMINA E

Protegge i polmoni e i bronchi dalla broncopneumopatia cronica ostruttiva e dall'invecchiamento di organi e tessuti.

Due perle di olio di germe di grano (ricco di vitamina E) al giorno è la dose ideale.

MAGNESIO

Bronchite cronica e asma traggono beneficio dall'assunzione del magnesio, utile anche per rigenerare le cellule.

Prendine 350-400 mg al giorno. Lo trovi in cereali, alghe, cacao.

VITAMINE B1 E B2

Entrambe queste vitamine sono necessarie in maggiori quantità in chi fuma o vive in luoghi in cui l'inquinamento è elevato.

Prendi un integratore di vit. B seguendo le indicazioni sulla confezione.

SELENIO

È un efficace antiossidante, utile anche per potenziare le funzioni di polmoni e bronchi. Inoltre, protegge le mucose dell'apparato respiratorio.

Meglio assumerlo con i frutti di mare, i cereali integrali e le patate arricchite.

Cinque alimenti di cui non puoi fare a meno se vuoi respirare bene

Broccoli, uva nera o rosata, cioccolato, zenzero e limone sono ricchi di antiossidanti necessari all'apparato respiratorio. Ecco come usarli

Un giorno a settimana dedicalo al tuo apparato respiratorio

Partendo dalla colazione e arrivando alla cena, inserisci uno degli alimenti qui indicati in ogni pasto, utilizzandoli tutti nell'arco della giornata. Per esempio, a colazione puoi bere una tisana di zenzero e limone, a metà mattina mangiare 10 acini di uva, a pranzo dei fusilli con i broccoli e a merenda una mousse di cioccolato e avocado. A cena, puoi scegliere un cibo proteico, magari pesce o legumi, verdure e una gelatina di agar-agar e arancia (vedi pag. 58).

La mattina a colazione mezzo bicchiere di estratto di broccolo con l'aggiunta di succo di limone è un ottimo rimedio contro raffreddore, influenza e bronchiti.

Sono l'alimento più efficace per migliorare la respirazione e contrastare le infiammazioni polmonari dovute a bronco-pneumopatia cronica ostruttiva (Bpco), così come i tumori polmonari. Il merito di queste proprietà benefiche sarebbe del sulforafano, una piccola molecola organica di provata efficacia.

Quando mangiarli: a pranzo o cena, come contorno oppure per vellutate o zuppe.

Insalata tiepida di broccoli

Ingredienti per 1 persona: 200 g di broccoli; 50 g di avocado; 5 olive verdi; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaio di succo di limone; sale marino integrale e peperoncino q.b.

Preparazione: dividi a cimette i broccoli mondati e lavati, poi mettili a cuocere nella vaporiera fino a che assumeranno un bel colore verde brillante. Sistemali in una terrina e unisci le olive tritate, l'avocado a dadini spruzzato con il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e una presa di peperoncino.

UNA PORZIONE DI UVA

È costituita da circa 10 acini di dimensioni medie. Puoi anche frullarli con latte o yogurt, oppure cuocerli con una mela per uno spuntino anti stipsi.

Uva

Gli antiossidanti presenti nell'uva, come il resveratrolo e gli antociani dei chicchi neri e rosati, sono utili per mantenere sane ed elastiche le pareti dei polmoni e i vasi sanguigni che li attraversano. Il resveratrolo, in particolare, contribuisce a combattere bronchiti croniche ed enfisema.

Quando mangiarla: a colazione o come spuntino, accompagnando gli acini con 4-7 mandorle.

Crema d'uva

Ingredienti per 6 persone: 800 g di uva nera; ½ limone; 30 g di maizena; 30 g di cioccolato fondente; 1 cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione: frulla l'uva mondata, lavata e privata dei semi, poi passala in un colino schiacciando la polpa ottenuta con una forchetta e raccogliendo circa mezzo litro di succo. Sciogli la maizena con 2-3 cucchiai di succo di limone, poi unisci il mix al succo d'uva, metti sul fuoco, fai bollire per 2 minuti mescolando, quindi versa in 6 bicchierini. Metti in frigo a raffreddare bene, poi servi in tavola spolverizzando con cannella e scagliette di cioccolato.

Cioccolato fondente

Deve essere di buona qualità e con burro di cacao. È proprio quest'ultimo ingrediente del cioccolato che contrasta l'infiammazione di bronchi e polmoni. Il cioccolato fondente, lavorato a freddo e senza zucchero, è utile infatti solo come preventivo dell'invecchiamento delle cellule, anche di quelle dell'apparato respiratorio, perché ricco di antiossidanti.

Quando mangiarlo: come spuntino, fino a 15 g a porzione e non più di 30 g al dì. È controindicato in presenza di asma.

Mousse di cioccolato e avocado

Ingredienti per 2 persone: 1 avocado; 50 g di cioccolato fondente

Preparazione: fai fondere il cioccolato a bagnomaria, poi versalo nel frullatore con la polpa di avocado a tocchetti. Frulla fino a ottenere una crema. Metti in frigo per un'ora prima di servire la mousse in tavola.

OTTIMO CON LO YOGURT

Grattugia 10-15 g di cioccolato fondente al 70% e uniscilo a 125 g di yogurt magro. A piacere, puoi aggiungere anche una presa di cannella. Gusta il mix a merenda.

Cinque alimenti **di cui non puoi fare a meno se vuoi respirare bene**

UNA BEVANDA SALVA BRONCHI

Porta a ebollizione 150 ml di acqua, togli dal fuoco e unisci 3 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato. Lascia riposare per 5-10 minuti, poi bevi.

Radice di zenzero

Lo zenzero contiene principi attivi quali zingiberene, gingeroli (nello zenzero secco o cotto i gingeroli si convertono in shogaoli), resine e mucillagini in grado di sciogliere il muco e liberare i bronchi. Per usufruire degli effetti benefici dello zenzero, si consiglia di assumere 10-30 g di radice fresca al giorno.

Quando mangiarla: quando lo si desidera, così al naturale, grattugiata sul cibo, o in infuso.

AGAR-AGAR: l'addensante benefico per polmoni e intestino

Secondo la medicina popolare giapponese, l'agar-agar (ottenuto dalla lavorazione delle alghe rosse) è utile per eliminare il catarro, così come per regolarizzare l'intestino. Ecco come utilizzarlo: porta a ebollizione 500 ml di succo di mela del tipo trasparente senza dolcificanti aggiunti; unisci 4 cucchiaini di polvere di agar-agar precedentemente disciolti in poco liquido tiepido. Mescola facendo sobbollire per 2-3 minuti, quindi versa negli stampini da budino dove avrai sistemato alcune fettine di arancia bio con la buccia. Lascia raffreddare e metti in frigo a solidificare. Puoi servire questo dolce come spuntino o dessert. È utile in presenza di raffreddore, tosse, influenza, bronchite, stitichezza, colite.

Limone

È un buon rimedio per ripulire i polmoni, utile soprattutto per i fumatori, grazie al suo contenuto in vitamina C. La sua azione viene potenziata dallo zenzero e dal miele.

Quando mangiarlo: quando lo si desidera, se piace anche al naturale, oppure spremuto sul cibo, o da usare per infusi e tisane oppure per dolcetti light indicati in caso di mal di gola, tosse e catarro.

Dolcetti light anti catarro

Ingredienti per 1 persona: 150 ml di succo di limone; 30 g di zenzero fresco grattugiato; 100 ml di acqua; 2 cucchiai di miele; 1 cucchiaio di agar-agar in polvere

Preparazione: miscela acqua, succo di limone, miele e, quando questo è sciolto, aggiungi lo zenzero grattugiato, poi metti sul fuoco e porta a ebollizione. Fai sciogliere la polvere di agar-agar in poca acqua calda, quindi uniscila al mix in ebollizione e fai bollire lentamente per 3 minuti. Versa negli stampini del ghiaccio, fai raffreddare e poi metti a solidificare in frigo. Mangiane uno o due all'occorrenza.

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)

B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)

C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico

Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.

Si riceve anche il sabato.

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

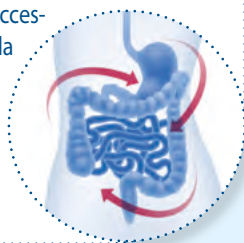
Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI
a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.
E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Miele

Il cibo degli dei che rafforza le difese, cura la tosse e migliora il sonno

Due cucchiaini di miele di girasole sciolti in 120 ml di spremuta d'arancia riducono il colesterolo e puoi assumerli due volte al giorno anche per lunghi periodi. Questo mix è utile anche per contrastare la febbre.

Il miele biologico italiano è un alimento naturale, non contiene additivi aggiunti né subisce trasformazioni da parte dell'uomo. Contiene minerali tra cui potassio, fosforo, calcio, magnesio, ferro e rame, alcune vitamine del gruppo B e sostanze antiossidanti. È costituito da zuccheri semplici che per essere assimilati non hanno bisogno dell'intervento di alcun enzima digestivo. È quindi adatto anche per chi ha la digestione difficile. È ricco di fruttosio, uno zucchero dotato di proprietà emollienti e addolcenti che possono essere utili per disinfiammare bocca e gola, ma anche per lo stomaco, in caso di gastrite, e l'intestino, in presenza di colon irritabile.
Un cucchiaio raso di miele fornisce 38 Kcal di energia di pronto utilizzo, e ha il 22% di calorie in meno rispetto allo zucchero. Si tratta dunque di un cibo ideale quando occorre più energia per l'attività fisica o per lo studio. È utile per l'eliminazione delle sostanze tossiche (che si accumulano nel fegato) derivate dal metabolismo o ingerite attraverso cibi, bevande, farmaci, acqua e aria inquinate. Ecco perché se ne consiglia l'utilizzo anche quotidiano.

Il miele nella storia

La presenza sulla terra di piante che producono nettare e polline risale a 150 milioni di anni fa. Ed è noto che le prime api hanno fatto la loro comparsa circa 50 milioni di anni or sono, insieme ai primati. L'uso del miele da parte dell'essere umano è stato invece documentato a partire da circa 10 mila anni fa, anche se le testimonianze dell'allevamento di api vero e proprio sono state rinvenute in una pittura egizia del 2400 a.C. Si sa poi che nell'antico Egitto il miele era ritenuto un cibo per re e divinità, non accessibile per il suo costo elevato al popolo. Il suo uso comincia però a diffondersi proprio nel secondo millennio a.C., e tra il III e il II secolo a.C. l'interesse per l'apicoltura si estende presso i popoli del mediterraneo. Nell'antichità il miele era utilizzato sia come dolcificante sia come condimento e conservante. Inoltre, era considerato anche come una medicina.

L'Antico Testamento contiene molti riferimenti al miele. Per esempio, nel libro dell'Esodo si descrive la terra promessa come "la terra dove scorre latte e miele". La cena di Rosh Hashana (capodanno ebraico) si inizia con la mela intinta nel miele quale "siman tov", cioè segno di buon augurio per il nuovo anno che inizia.

pag. **64**
Il miele sulla tua tavola. Ottimo per i dolci, adoperalo anche per le tue ricette salate.

pag. **66**
Il miele è condimento e bevanda. Se ne possono ottenere aceto, idromele e birra.

pag. **68**
Il miele come medicina. È uno dei rimedi verdi più amati fin dall'antichità.

Il miele sulla tua tavola

Ottimo per i dolci, adoperalo anche per le tue ricette salate

CON IL PANE INTEGRALE PER UNA COLAZIONE PERFETTA!

Fin dai tempi antichi il miele è stato apprezzato in cucina, anche per la sua capacità di conservare gli alimenti. Ciò è dovuto al fatto che il miele ha un grado di acidità di circa 3,9, ideale per contrastare la crescita di diversi microorganismi, mentre l'alta concentrazione zuccherina uccide quelli già presenti. L'acidità del miele consente anche di usarlo per la marinatura a crudo di pesce o carni, come sostituto del limone o dell'aceto, e anche nelle vinaigrette per le insalate. La capacità del miele di assorbire e trattenere l'umidità fa sì che sia in grado di dare fragranza e morbidezza ai prodotti da forno, migliorandone anche la lievitazione.

Il primo pasto del mattino? Inizia con il miele ricco di energia

Ecco una proposta per una colazione adatta a fornire l'energia necessaria per affrontare i compiti della mattina. Porta in tavola 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di miele di lavanda (questo miele è utile contro la ritenzione idrica), una tazza di tè verde, 10 acini d'uva oppure un altro frutto a piacere, una manciatina di pistacchi sgusciati e 1 yogurt greco magro (puoi aggiungere un altro cucchiaino di miele anche allo yogurt).

Gnocchi con ricotta e MIELE D'AGRUMI

Ingredienti per 2 persone: 400 g di gnocchi di patate (sceglili artigianali e fatti con patate e farina, senza altri ingredienti); 150 g di ricotta; 2 cucchiaini di miele d'agrumi; 1 pizzico di sale marino integrale; 1 presa abbondante di pepe nero

Preparazione: in una ciotola lavora la ricotta con il miele, il pepe e poca acqua di cottura degli gnocchi (che nel frattempo avrai gettato in acqua leggermente salata in ebollizione, per poi scolarli con la paletta forata quando vengono a galla). Usa la crema di ricotta per condire gli gnocchi.

PERCHÉ FA BENE

Il miele di agrumi favorisce la digestione e migliora l'appetibilità del piatto.

Tocchetti di pollo con MIELE D'ACACIA e senape

Ingredienti per 2 persone: 360 g di petto di pollo a tocchetti; 1 cucchiaio raso di miele d'acacia; 1 cucchiaio raso di senape; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 3 cucchiai di vino; sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione: in una ciotola miscela senape, miele, sale, pepe e olio, quindi versa questa cremina sui tocchetti di pollo e mescola bene. Fai scaldare un tegame antiaderente appena unto con un filo d'olio e mettici i tocchetti di pollo a rosolare; sfuma con il vino e porta a cottura, aggiungendo altro pepe a piacere.

PERCHÉ FA BENE

Il miele di acacia svolge un'azione disintossicante sul fegato e contrasta l'acidità di stomaco.

PERCHÉ FA BENE

Il miele di castagno è indicato per migliorare la circolazione sanguigna e in caso di stanchezza e anemia.

Crostini di prosciutto San Daniele e MIELE DI CASTAGNO

Ingredienti per 2 persone: 2 crostini di pane integrale da circa 30 g l'uno; 40 g di prosciutto crudo San Daniele; 2 cucchiaini di miele di castagno; 2 prese di pepe nero

Preparazione: fai scaldare bene i crostini in forno, poi spalmali con il miele, spolverizzali con il pepe appena macinato e sistema su ognuno 20 g di prosciutto crudo. Servili subito in tavola come antipasto o spuntino.

Il miele è condimento e bevanda

Se ne possono ottenere aceto, idromele e birra

Grazie alla fermentazione, questo alimento si trasforma e dà origine a preparazioni assai gradevoli che arricchiscono la tavola. Eccole!

USALI PER INTESTINO, CUORE E VIE RESPIRATORIE

La fermentazione del miele con l'acqua dà origine all'idromele e all'aceto di miele, una bevanda e un condimento apprezzati fin dall'antichità e di facile realizzazione. Il miele può inoltre essere aggiunto durante la lavorazione della birra per arricchirla di aroma. In tutti questi casi, il prezioso alimento "regala" ai suoi preparati alcune proprietà, come quelle antibatteriche e antivirali, quelle rigeneratrici dell'intestino e protettive di cuore e cervello. Va però detto che per la presenza di alcol, idromele e birra vanno consumati con moderazione e all'occorrenza. L'aceto, invece, può essere impiegato d'abitudine come condimento, preferibilmente a crudo affinché non perda le sue caratteristiche salutari.

PERCHÉ FA BENE
Un bicchiere al giorno di idromele da 120 ml, bevuto caldo, fa passare il raffreddore e l'influenza più velocemente.

IDROMELE: puoi prepararlo in casa e usarlo contro il raffreddore

È una bevanda molto antica prodotta dalla fermentazione del miele ed è forse il più antico alimento fermentato che si conosca. Puoi prepararlo così: fai scaldare leggermente 2 kg di miele a bagnomaria; porta 3 litri di acqua a 90 °C e aggiungila al miele. Fai raffreddare. Metti 2 cucchiaini di lievito per pizza in polvere in 2 dita di acqua tiepida per 20 minuti, poi aggiungilo al miele con acqua che avrai messo in una damigiana (un quinto del recipiente deve rimanere vuoto per la fermentazione). Applica poi un apposito tappo per le fermentazioni e lascia riposare per tre mesi in luogo buio, asciutto e a una temperatura di circa 20 °C.

BIRRA AL MIELE: fa bene al cuore

Già da molti anni il miele viene utilizzato nella produzione della birra per lo più per aggiungere aromi e profumi alla bevanda. Aggiungendo dal 3 al 10% di miele a una birra si ottiene un aroma delicato, dall'11 al 30% si ricava una birra dal robusto sapore di miele che va bilanciato con l'amaro del luppolo. Sopra il 30% si ricava una bevanda più simile all'idromele.

ACETO DI MIELE: utile anche contro la colite

È il più antico aceto conosciuto, oggi riscoperto per le sue proprietà benefiche. Si ottiene dall'idromele e, se non pastorizzato, oltre a essere un ottimo condimento per insalate, pesce, cereali, salse ecc., è anche un alimento dalle proprietà terapeutiche grazie al suo contenuto in acido acetico e fermenti vivi in grado di rigenerare la microflora intestinale. Fornisce inoltre vitamine del gruppo B, magnesio, manganese, potassio, cromo, zinco e polifenoli antiossidanti che ne potenziano le proprietà benefiche.

PERCHÉ FA BENE
Un cucchiaio di aceto di miele, da assumere al mattino a digiuno in un bicchiere di acqua, contribuisce a contrastare i disturbi intestinali.

PERCHÉ FA BENE
La birra con il miele è ricca di vitamina B anti stress e di sostanze utili per ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.

Insalata all'aceto di miele antiossidante

Ingredienti per 2 persone: *100 g di radicchio rosso; 100 g di insalata riccia; 30 g di rucola; 2 cucchiai di germogli di alfa-alfa; 1 cucchiaio di semi di zucca; 1 cucchiaio di aceto di miele; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe q.b.*
Preparazione: *monda radicchio, rucola e insalata riccia e spezzettali raccogliendoli in una terrina. In una ciotolina sbatti olio, aceto, sale e pepe, quindi versa la salsina sull'insalata. Mescola bene, unisci i semi di zucca e i germogli, mescola ancora e servi.*

Il miele come medicina

È uno dei rimedi verdi più amati fin dall'antichità

E non solo il miele, anche la cera d'api, la propoli e la pappa reale possono essere molto utili per disturbi comuni e anche per la bellezza

Una tavoletta sumerica risalente a circa 2000 anni fa cita una miscela di sabbia, miele, acqua e olio di cedro da usare come trattamento esterno per la pelle, mentre presso gli egizi questo prezioso alimento era adoperato nella cura di occhi, pelle, ulcere e in caso di interventi chirurgici. E non solo, il miele era infatti usato come medicamento in tutte le antiche culture del mondo e i suoi impieghi sono arrivati fino ai giorni nostri, spesso avvalorati dalla ricerca scientifica. In queste pagine ve ne presentiamo alcuni tra i più efficaci e riconosciuti a livello scientifico, che prevedono anche l'uso di altri prodotti dell'alveare, come cera d'api, propoli e pappa reale.

CERA D'API e PROPOLI: per non invecchiare

La cera d'api possiede proprietà espettoranti, curative della pelle secca e screpolata e antidolorifiche. Per calmare la tosse: aspirare il fumo prodotto da alcuni pezzettini di cera d'api da bruciare in un braciere. Per la pelle, basta usare una crema alla cera d'api e per i dolori, dopo aver sciolto la cera a bagnomaria, spennellare la parte interessata.

La propoli, che le api ottengono dalla resina delle piante, è una straordinaria sostanza antiossidante, antinfiammatoria, disintossicante e protettiva del fegato. Basta assumerne una o due compresse o capsule al dì, anche per lunghi periodi.

CONSIGLI PER L'ACQUISTO
Ci si può rivolgere direttamente all'apicoltore, oppure in erboristeria, farmacia e parafarmacia. Preferendo prodotti italiani.

CONSIGLI PER L'ACQUISTO
Per la preparazione del miele d'oro si suggerisce un prodotto ottenuto da acacia o mille fiori. Indicato anche quello ricavato dalla lavanda.

MIELE D'ORO: contro i dolori

Il miele con la curcuma, detto miele d'oro, grazie all'azione antinfiammatoria della curcumina (il principio attivo della spezia) è utile per contrastare dolori articolari e reumatici. Inoltre, è indicato anche contro influenza, raffreddore e cattiva digestione. Preparalo miscelando 1 cucchiaino di miele con mezzo cucchiaino di curcuma: puoi assumerlo così, oppure diluirlo in mezza tazza di latte di soia (da acquistare senza zucchero aggiunto) caldo. Questo rimedio svolge anche un'ottima azione antietà che contrasta rughe e macchie della pelle.

Cinque usi del miele semplici e veloci

1. Applicato sulle ferite libera perossido di idrogeno disinfettante.
2. Contro lo Staphylococcus aureus (gastroenterite, foruncoli e ascessi), prendine 2-3 cucchiaini al giorno diluiti in 1 cucchiaio di aceto di mele.
3. Per una maschera antietà, spalma sul viso un sottile strato di miele, poi eliminalo con acqua dopo 10 minuti.
4. Contro la tosse, versa 2 cucchiaini di menta in 150 ml d'acqua calda; filtra dopo 5 minuti e unisci 1-2 cucchiaini di miele. Da bere 3 volte al dì.
5. Un cucchiaino di miele in ½ bicchiere di latte d'avena caldo fa dormire bene.

Intolleranza alle uova
Le soluzioni pratiche

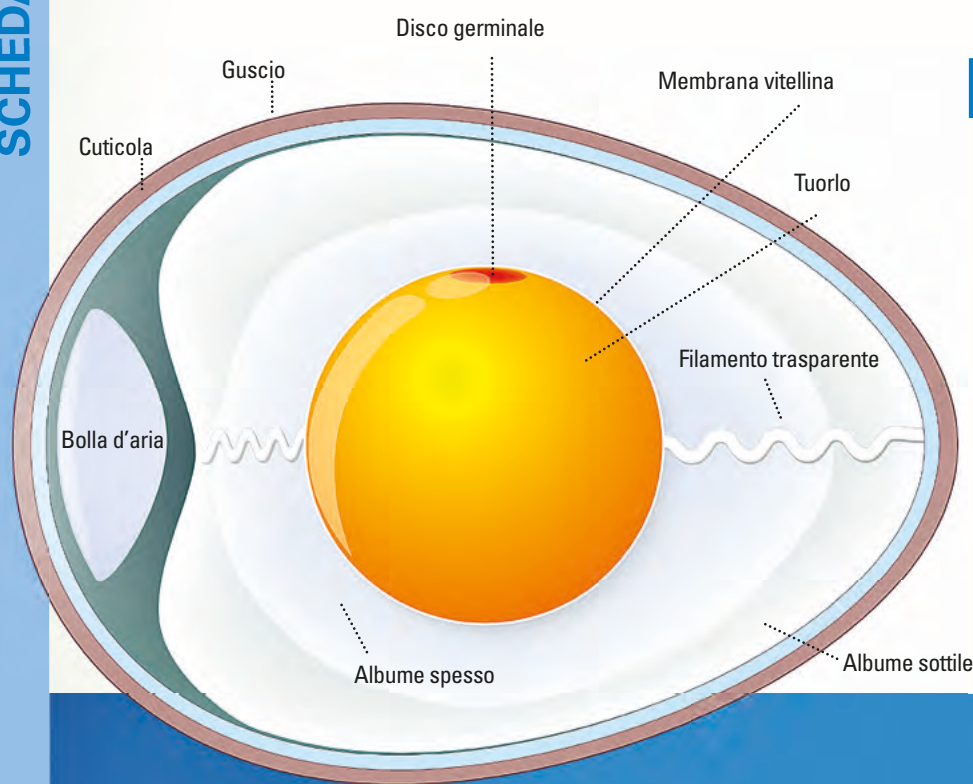
Occorre sapere come fare per avere comunque una dieta varia e gustosa

L'intolleranza all'uovo, anche a quello "occulto", cioè usato come ingrediente di dolci, gelati, farcie, polpette, fast food e piatti pronti, salse ecc., è molto comune nei bambini e oggi in aumento anche tra gli adulti. Va detto che, in linea generale, le intolleranze alimentari (che a differenza delle allergie non coinvolgono il sistema immunitario) danno sintomi più lievi rispetto alle allergie. Tuttavia, l'intolleranza all'uovo può dare sintomi anche di una certa intensità. Ecco perché è bene riconoscerla e procedere con un percorso alimentare di de-sensibilizzazione per poter tornare a consumarle, anche se occasionalmente. E durante questo percorso, per non perdere la possibilità di realizzare tutti quei piatti che prevedono l'impiego di uova, potrai usare la nostra guida alle alternative alle uova in cucina. Seguici e scopriamola insieme…

I benefici che puoi ottenere

Seguendo i nostri consigli alimentari non sentirai la mancanza delle uova (soprattutto di quelle "occulte") perché imparerai a cucinare dolci, polpette, cotolette ecc. in modo assai gradevole per il palato anche senza l'ingrediente non tollerato. Inoltre, poiché le nostre proposte sono adatte a una dieta equilibrata, potrai proteggere al meglio linea e salute.

Intolleranza alle uova
come riconoscerla ed eliminarne i sintomi

Le uova mal tollerate possono creare non pochi problemi, dall'orticaria alla colite. Ma con una dieta a esclusione puoi tornare a stare bene

CHE COS'È L'INTOLLERANZA

È una reazione avversa al cibo non mediata dal sistema immunitario. A seconda della causa si parla di intolleranza: **enzimatica**, che deriva dall'incapacità di metabolizzare alcune sostanze per la mancanza o la carenza di particolari enzimi, come nell'intolleranza al lattosio; **tossica**, dovuta ad alcuni additivi aggiunti agli alimenti, come aspartame, glutammato ecc.; **farmacologica**, causata da sostanze presenti nel cibo, come la capsaicina del peperoncino o la caffeina di tè e caffè.

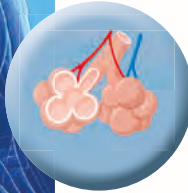
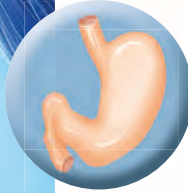
L'uovo è composto dal tuorlo, la parte più ricca di grassi e quella che in genere dà meno problemi, tanto che alcuni pediatri consigliano di introdurlo prima dell'uovo intero o dell'albume, magari aggiunto alla "pappa" una volta alla settimana; vi è poi l'albume, composto perlopiù da proteine e maggiormente responsabile di intolleranze e allergie. Per scoprire se si è intolleranti a tale alimento è possibile procedere con una dieta a esclusione, che preveda di non consumare uova né preparazioni che le contengano nel corso di tre giorni consecutivi. Il quarto giorno si introduce un uovo, o un alimento che lo contenga, e si procede così per almeno un

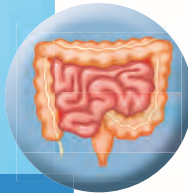
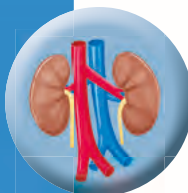
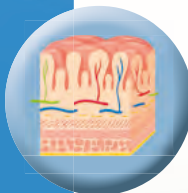
Qui a lato riportiamo i sintomi con cui di solito si potrebbe presentare un'intolleranza alle uova. Va però detto che tali manifestazioni potrebbero anche essere collegate ad altri problemi di salute. Pertanto chi ne soffre dovrebbe sempre contattare il medico per escludere malattie di diversa natura. In ogni caso, una dieta a esclusione (vedi sotto) potrà poi confermare o meno la presenza di intolleranza alle uova.

mese, annotando su un diario alimentare ciò che accade nei giorni in cui l'alimento viene reintrodotto. Questa dieta consente anche di desensibilizzare l'organismo, portando nel tempo a una maggior tollerabilità dell'uovo. Si può inoltre procedere testando il solo albume o il tuorlo.

COME SI MANIFESTA

MAL DI TESTA
Chi soffre di emicrania dovrebbe valutare la possibile presenza di un'intolleranza alimentare, considerando che spesso è collegata al consumo di uova, ma anche di caffè, vino e cioccolato.

ALITOSI
In caso di intolleranza alle uova l'odore dell'alito potrebbe ricordare quello dello zolfo, anche se tale sintomo è tipico soprattutto delle intolleranze al lattosio e alla soia.

CATARRO
Le uova possono influire anche sull'aumento del muco e sulla sua trasformazione in catarro. Altri alimenti che causano lo stesso sintomo sono le farine bianche, la carne rossa e i latticini.

MAL DI STOMACO
È un sintomo tipico di quasi tutte le intolleranze alimentari. Non va mai trascurato e occorre sempre informare il medico se si dovesse presentare spesso.

ECCESSO DI TOSSINE NEL FEGATO
Trascurando i sintomi che l'intolleranza scatena, il fegato si sovraccarica di tossine che derivano dalle difficoltà che presenta l'organismo nel metabolizzare l'alimento mal tollerato.

COLITE
Anche questo sintomo è tipico delle intolleranze alimentari. Può manifestarsi con diarrea o stitichezza, oppure alternare le fasi. In genere sono presenti anche coliche e gonfiori addominali.

CISTITE
Difficilmente chi ne soffre la collega a un'intolleranza ma, in realtà, spesso è proprio questo il vero fattore scatenante della cistite. È un sintomo comune anche in caso di intolleranza alle uova.

PELLE
L'orticaria è un segno tipico di chi fatica a metabolizzare le uova. Soprattutto nei bambini piccoli.

La buona cucina sen

Adatta anche per i vegani, è sa

Sostituirle è facile, ma occorre fare un po' di tentativi prima di individuare

Per capire con cosa sostituire le uova in cucina la prima domanda che ci si dovrebbe fare è: "A cosa servono?". Se le serviamo come secondo piatto, costituiscono la parte proteica del piatto e, da questo punto di vista, possono essere sostituite con un qualsiasi altro secondo proteico (pesce, pollo, legumi ecc.). Se invece le usiamo per dolci, polpette, ripieni o simili, allora la loro funzione potrà essere legante (amalgamano gli ingredienti), ma anche lievitante (per quanto riguarda i prodotti da forno). In quest'ultimo caso, per esempio, si potranno aggiungere 1-2 g di lievito in più per ogni uovo eliminato e per rendere l'impasto più morbido basterà aggiungere della polpa di frutta cotta o di banana. Ma ecco altri consigli pratici e golosi...

Per impanare

Soprattutto per quanto riguarda la cucina dei bambini, la panatura gioca un ruolo fondamentale ed è molto difficile rinunciarvi. In realtà, impanare senza uova è piuttosto facile. Uno dei modi più semplici, se si tratta di carne, è quello di spennellare la fetta di carne con olio, poi di passarla nel pangrattato, schiacciando leggermente la panatura con il palmo della mano per farla aderire meglio, e poi cuocerla in forno. Me se vuoi una panatura più ricca, ci vuole una pastella con fecola o farina.

Per una panatura più ricca, ma non adatta ai vegani, unisci al pangrattato o alla farina del parmigiano grattugiato

PASTELLA PER PANATURA

Sciogli in 2 o 3 cucchiai di latte di soia o vaccino (se non sei intollerante al latte o vegano) 1 cucchiaino di fecola o di farina. Immergi l'alimento da impanare passato nella farina in questa pastella. Infine passalo nel pangrattato e procedi con la frittura o la cottura in forno.

za uova
na ed equilibrata

le alternative preferite. Ecco qualche idea…

Prodotti da forno

In questo caso le uova possono essere sostituite in molti modi. Occorre però sperimentare per valutare quello che ci piace di più a livello di consistenza della preparazione e anche del sapore. L'impiego della polpa di frutta, in linea generale, è quello più indicato per i dolci che verranno gustati dai bambini o dalle persone anziane.

Per un dolce al cioccolato il sostituto delle uova più indicato è la banana oppure puoi optare per il tofu frullato

BANANA O MELA

Un uovo può essere sostituito con mezza banana matura ben schiacciata oppure con 40 g di mela cruda grattugiata o ¼ di tazza di mela cotta. Ricorda poi che in alcuni casi è bene aumentare la quantità di lievito (vedi a lato).

SEMI DI LINO

Sono stati tra i primi a essere utilizzati per sostituire le uova nei prodotti da forno, ma non sono adatti per le preparazioni dal sapore delicato. Usali per dolci o basi salate fatti con farine integrali. Per ogni uovo da sostituire, miscela 1 cucchiaio di semi di lino finemente tritati con 3 cucchiai di acqua e unisci il mix all'impasto.

TOFU FRULLATO

Adopera 2 cucchiai di tofu finemente frullato per ogni uovo. Se il tofu è di tipo seta, uniscilo all'impasto, se è più sodo, frullalo coi liquidi della ricetta.

LATTE O YOGURT DI SOIA

Per sostituire un uovo adopera 2 cucchiai di latte di soia diluiti con 2 cucchiai di acqua, oppure 40 g di yogurt di soia (di latte vaccino se non sei vegano né intollerante ai latticini).

ACETO DI MELE

È il sostituto ideale delle uova nei dolci al cioccolato. Ne basta un cucchiaio per ogni uovo da sostituire, da aggiungere agli ingredienti liquidi oppure all'impasto se questo è piuttosto fluido.

FARINA DI CECI

È più indicata per le preparazioni salate. Utilizzane 2 cucchiai per ogni uovo da sostituire. Amalgamala alle farine utilizzate per la base. Con la farina di ceci puoi anche fare una sorta di omelette senza uova.

La buona cucina senza uova
Adatta anche per i vegani, è sana ed equilibrata

Queste polpette sono state "legate" con una patata lessa. In realtà, se si lavora bene la carne, si può anche evitare l'ingrediente che lega.

Polpette e hamburger

Soprattutto le polpette sono una delle preparazioni più amate da adulti e bambini e sono un valido aiuto per le mamme che devono far mangiare il bambino inappetente o per somministrargli le verdure quando proprio non le vuole come contorno. In questi casi le alternative, come potete vedere, sono numerose. Come sempre vale la regola dello scegliere ciò che piace di più e che più si adatta al tipo di ingredienti adoperati.

PANGRATTATO E/O FARINA

Sono due ingredienti che addensano la preparazione e che vanno dosati a occhio, considerando sempre che se si esagera si ottiene un prodotto che perde morbidezza e gradevolezza al palato.

PATATE BOLLITE

Anche in questo caso, per quanto riguarda il fatto di regolarsi a occhio, vale quanto detto per il pangrattato e la farina. Va detto che però mantengono la preparazione più morbida e spesso sono da preferire nelle polpette di carne tritata o nelle frittelle di verdure.

RISO BOLLITO

Se piace la consistenza del riso bollito (ben cotto), anche questa è una valida alternativa alle uova come ingrediente addensante. Evitare però di aggiungere anche pangrattato, farina o patate.

CECI LESSATI

Frullane 40 g per ogni uovo da sostituire. Si ottengono risultati migliori eliminando la pellicina dal legume. Per facilitare l'operazione, passa i ceci lessati al passaverdure, anziché procedere eliminandola a mano.

AZUKI LESSATI

Vale quanto detto per i ceci, anche per quanto riguarda la quantità. Va detto che il loro sapore ricorda molto quello dei più comuni fagioli, quindi si possono usare anche per i palati più tradizionali.

Due menu completi da utilizzare in caso di intolleranza alle uova

Impiega i menu qui proposti per 2 giorni consecutivi alla settimana. A questi fai seguire un terzo giorno senza uova creando il menu con i piatti che preferisci

1° giorno

COLAZIONE
- Caffè e latte (di soia per intolleranti e veg); 1 porzione di **biscotti di zucca** (vedi ricetta a pag. 79); 1 arancia; 5 mandorle

SPUNTINI
- 1 mela e 5 mandorle a metà mattina
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg) a merenda

PRANZO
- 60 g di pasta tipo fusilli da lessare e condire con 1 cucchiaio di salsa di pomodoro; 150 g di tofu alla piastra con verdure a piacere. In alternativa al tofu, chi non è vegano o vegetariano può scegliere 30 g di parmigiano oppure 120 g di fesa di tacchino cotta in padella con un filo d'olio

CENA
- 180 g di lenticchie in umido (peso delle lenticchie cotte) con verdure a piacere e 50 g di pane integrale

2° giorno

COLAZIONE
- Tè verde; 70 g di pane integrale; 2 cucchiaini di confettura di albicocca; 1 kiwi; 5 mandorle; 1 yogurt magro naturale

SPUNTINI
- 1 pera e 5 mandorle a metà mattina
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg) a merenda

PRANZO
- 60 g di riso integrale da lessare e saltare in padella con verdure, curry e un filo d'olio; 150 g di ceci lessati (oppure di petto di pollo alla piastra se non si è vegani) e conditi con timo, peperoncino e un filo di olio extravergine d'oliva

CENA
- 1 porzione di **pesce alle mandorle** (vedi ricetta a pag. 78); 250 g di broccoli lessati da condire con un filo d'olio e pepe; 200 g di patate lessate

Pesce alle mandorle: panatura senza uova per un secondo light

Un piatto semplice e gustoso che non fa assolutamente sentire la mancanza delle uova nella panatura, che risulta delicata e ben digeribile

QUANTITÀ
2 persone

DIFFICOLTÀ
facile

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti

TEMPO DI COTTURA
10-15 minuti

PER CELIACI
no

CALORIE
369 a porzione

Ingredienti

- 400 g di filetti di merluzzo puliti
- 4 cucchiai di mandorle finemente tritate
- 4 cucchiai di pangrattato
- 1 limone bio
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio; filetti di mandorle, sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

In una terrina mescola l'aglio tritato, le mandorle tritate, il pangrattato, 1 pizzico di sale e 1 presa di pepe, poi aggiungi l'olio per ammorbidire il mix. Versa il composto su un vassoio e passaci i filetti di merluzzo, impanandoli con cura e premendo bene con le dita dopo averli spolverizzati coi filetti di mandorle. Cuoci i filetti impanati in forno preriscaldato a 200 °C per una decina di minuti (se il forno non è già ben caldo, ci vuole un tempo maggiore). Servili decorando con fettine di limone.

TI FA BENE PERCHÉ

In questa preparazione non vengono utilizzate uova e ciò rende il pesce decisamente più digeribile oltre che indicato in presenza di intolleranza all'uovo. Va però detto che lo si abbina a patate lessate o al forno e in questo caso, vista la presenza di pangrattato nella panatura, chi è in sovrappeso dovrebbe sostituirle con 40 g di pane integrale.

Rispetto alla ricetta originale, che prevede l'uso di più olio, risparmi oltre 100 kcal a porzione

SÌ
Intolleranza alle uova, sovrappeso, cellulite

ABBINAMENTO
verdure a piacere e patate lessate o al forno oppure pane integrale

QUANDO
A pranzo o a cena

INFUSO
Versa 120 ml di acqua bollente su 1 cucchiaino di radice di bardana. Filtra dopo 10 minuti e bevi

Biscotti di zucca: con i semi di lino sono ottimi anti stipsi

La zucca è una ricca fonte di fibre e di betacarotene. Abbinata ai semi di lino, costituisce un rimedio naturale contro l'intestino pigro

QUANTITÀ
8-10 persone

DIFFICOLTÀ
facile

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti

TEMPO DI COTTURA
50 minuti

PER CELIACI
no

CALORIE
295 a porzione

Ingredienti

- 350 g di polpa di zucca già pulita e tagliata a tocchetti
- 60 g di zucchero di canna
- 2 cucchiai di semi di lino tritati finemente e mescolati con 6 cucchiai di acqua
- 60 g di farina di nocciole
- 40 g di olio di semi; 300 g di farina semintegrale
- 1 cucchiaio di uvetta morbida
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere

Preparazione

Lessa la zucca in poca acqua, poi frullala con l'acqua di cottura ottenendo una crema liscia. Unisci lo zucchero e il resto degli ingredienti, amalgamando bene. Con un cucchiaio preleva un po' di impasto e mettilo su un foglio di carta forno disposto sulla placca. Inforna a 170 °C per 10-15 minuti, fino a doratura.

Rispetto alla ricetta originale, che prevede l'uso di più olio, risparmi oltre 80 kcal a porzione

TI FA BENE PERCHÉ

In questo caso abbiamo scelto di utilizzare i semi di lino al posto delle uova per ottenere dei biscotti ricchi di fibre utili per regolarizzare l'intestino. Ma se non ne hai bisogno, puoi adoperare una banana matura oppure 80 g di polpa di mela grattugiata.

SÌ
Intolleranza alle uova, sovrappeso, stitichezza

ABBINAMENTO
tè verde o caffè e latte e gli altri ingredienti indicati per la colazione

QUANDO
A colazione

INFUSO
Versa 120 ml di acqua bollente su 1 cucchiaino raso di tè verde. Filtra dopo 2-3 minuti e bevi

a cura di Ilaria Radina

Nome botanico
Allium ascalonicum L.

Parti utilizzate
Bulbi

Impieghi
Pressione alta, ipercolesterolemia, glicemia elevata, ritenzione idrica

Lo Scalogno: coltivalo per i bulbi che abbassano il colesterolo

Oltre a essere ricco di potassio diuretico e drenante, questo prezioso ortaggio contribuisce anche a tenere sotto controllo i grassi "cattivi" e gli zuccheri nel sangue

pag. 82
Scalogno: ricco di antiossidanti che proteggono cuore e cervello dall'invecchiamento.

Scalogno: proteggono cuore

Contiene quercitina e allici livelli di colesterolo nel san nella prevenzione delle ma

Conoscere la pianta e la tecnica di coltivazione

Lo scalogno (*Allium ascalonicum L.*) è una pianta appartenente alla famiglia delle Liliacee, come l'aglio, il porro la cipolla. Originario dell'Asia centrale, si coltiva per i bulbi (simili alla cipolla) utilizzati in cucina per diversi tipi di preparazioni: è ottimo come base per soffritti o impiegato a crudo per insaporire le insalate.

Questo bulbo è ricchissimo di potassio e fibre depurative, contiene anche betacarotene e vitamina C antiossidanti, iodio che stimola la tiroide e quercitina che contribuisce al controllo della pressione arteriosa e del colesterolo.

Coltivarlo in casa è molto facile: è necessario un vaso di terracotta (o più vasi) sul cui fondo disporre dei cocci o della ghiaia (per evitare i ristagni di acqua) e poi riempire con un terriccio morbido mescolato a compost e sabbia. Si praticano quindi dei fori di circa 3 cm di profondità distanziati tra loro almeno 10-15 cm, in cui va inserito un bulbo

Temperatura

In questo periodo la temperatura ideale per la coltivazione delle piante di scalogno è intorno agli 8-10 °C.

Terreno

È consigliato l'impiego di un terriccio soffice, un po' sabbioso e con un buon drenaggio. Non ama terreni troppo compatti e argillosi.

Raccolta

L'estirpazione dei bulbi si effettua dopo 4-5 mesi dall'inizio della coltivazione oppure quando le foglie sono completamente ingiallite.

ricco di antiossidanti che e cervello dall'invecchiamento

na, sostanze in grado di abbassare i gue con conseguenti benefici effetti lattie cardiache e dell'arteriosclerosi

per foro, quindi si ricopre con terriccio un po' inumidito. Il vaso va quindi disposto in posizione soleggiata, preferibilmente evitando l'esposizione diretta alla luce solare. Il terreno va innaffiato con regolarità ma senza esagerare, poiché è una pianta che non ama l'eccessiva umidità. Dopo circa 4 mesi si possono raccogliere i bulbi, estirpandoli dal terreno, quindi mettendoli ad asciugare in luogo ventilato e non umido per 2-3 settimane e poi conservandoli al buio e a temperatura ambiente.

Le varietà dello scalogno si differenziano per il colore delle guaine esterne (verde, violaceo, rosso, viola, giallo, grigio e bianco), per la forma (sferica, tondeggiante e allungata) e per il sapore

Quando innaffiare

Regolarmente ma senza esagerare, per evitare pericolosi ristagni che potrebbero danneggiare i bulbi.

Un tempo era considerato un alimento afrodisiaco

Se Plinio classifica l'*ascalonia* (lo scalogno) come una delle principali varietà di cipolle greche, Ovidio e Marziale lo citano per le sue proprietà stimolanti e afrodisiache, mentre Boccaccio lo ricorda nelle novelle del *Decameron*.
Inoltre, sembra che il nome botanico dello scalogno (*Allium ascalonicum L.*) derivi dal suo luogo d'origine: Ascalon, città-porto dell'antica Palestina da dove sarebbe stato portato in Europa ai tempi delle crociate.

In cucina usalo così

Risotto giallo allo scalogno e arancia

Ingredienti per 2 persone

▸ 120 g di riso semintegrale; 4 scalogni; 1 gambo di sedano; 2 carote; 1 arancia bio; 1 cucchiaino di curcuma; ½ bicchiere di vino bianco; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; brodo vegetale e pepe nero q.b.

Preparazione

▸ Monda gli scalogni, il sedano e le carote e trita tutto finemente. Metti il mix in una casseruola con l'olio caldo e fallo appassire mescolando. Unisci quindi il riso, fallo tostare brevemente, poi versa il vino bianco e fallo sfumare. Versa quindi 1 mestolino di brodo caldo e porta a cottura unendo poco brodo per volta e sciogliendo nell'ultimo mestolino la curcuma. Servi spolverizzando con la scorza di arancia grattugiata e il pepe nero. ***Completa con un alimento proteico (per esempio 150-180 g di filetti di salmone cotti al vapore) e 250 g di finocchi affettati finemente e cotti in padella con un filo d'olio e curry.***

nessere

Riza

Solo per te sconto del 30%

I libri di Raffaele Morelli

€ 7.00 invece di € ~~9.50~~

- Nessuno sa curarti come la natura
- Fidati di te
- La formula della felicità
- Le storie di chi ce l'ha fatta
- Pronto soccorso per le emozioni
- Il cervello sa come curarti
- 100 consigli per vivere bene
- Dimagrire è facile
- L'arte di dimagrire
- Vincere i disagi
- Realizzare se stessi
- Curare il panico

Curarsi senza farmaci

€ 6.00 invece di € ~~8.40~~

- Gli straordinari probiotici
- Le magiche radici
- Le incredibili virtù dell'ortica
- I rimedi verdi contro i tumori
- I segreti per vivere 120 anni
- Elimina le infiammazioni con i rimedi verdi
- Un inverno senza influenza con i rimedi naturali
- La coppia vincente zinco e selenio
- Propoli e tutti gli antibiotici naturali
- La prodigiosa curcuma
- Total detox. La depurazione è la prima cura
- La magnifica zucca
- Le mille virtù di melograno e zenzero
- Tonifica vene e capillari
- I magici oli essenziali
- Il miglior antinfiammatorio Acqua e Sale
- Le cure naturali in menopausa
- I rimedi naturali per stare bene dopo i 40 anni
- Proteggi l'intestino
- Come vincere mal di schiena e cervicale

L'alimentazione che ti cura

€ 7.00 invece di € ~~9.70~~

- La dieta salva stomaco
- La dieta salva fegato
- La dieta anticolesterolo
- La dieta salva colon
- La dieta Kousmine
- La dieta detox
- La dieta della longevità
- La dieta facile per l'inverno
- La dieta crudista
- La dieta salva vita

Il medico naturale sempre con te

€ 6.00 invece di € ~~8.40~~

- L'ipertensione
- I dolori articolari
- Le intolleranze alimentari
- Il colesterolo alto
- Il colon irritabile
- Il Diabete

Ordinare i libri di Riza è facile!

Acquista on-line dal nostro sito **www.riza.it (area shopping)** oppure invia l'importo a:

EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:

- **versamento sul c/c p.** n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. (specificare la causale sul fronte del bollettino)
- **bonifico bancario IBAN:** IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)

Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento a mezzo mail: ufficioabbonamenti@riza.it oppure al numero di fax 02/58318162

- **Carta di credito,** direttamente dal sito shopping.riza.it
- **Paypal,** direttamente dal sito shopping.riza.it

CONSEGNA GRATUITA:

Invio a mezzo Corriere:
per ordini superiori a € 29,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Per ordini inferiori a € 29,00, spedizione con corriere: € 5,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Invio a mezzo Posta ordinaria, senza minimo d'ordine
(consegna in 10-15 giorni dal ricevimento del pagamento)
Solo per l'invio a mezzo posta, le richieste che perverranno dopo il 02/12/2016 Riza non garantirà la consegna entro Natale.

I CORSI DI RIZA

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

I corsi qui descritti sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, anche a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

a cura di Ilaria Radina

Alcune spezie (come pepe, peperoncino, zenzero, curry, paprica e curcuma) aiutano i processi metabolici a "lavorare" più in fretta… Usale in cucina tutti i giorni per bruciare velocemente il grasso accumulato e i chili in eccesso

Stimola subito il tuo metabolismo con le ricette sciogli grassi

Con l'alimentazione giusta è possibile bruciare più calorie e adipe

Per rendere più veloce il lavoro del metabolismo è necessario riequilibrare la propria alimentazione quotidiana, in modo da fornire all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno, ovvero carboidrati (sotto forma di cereali integrali), fibre (con le verdure e la frutta), proteine e grassi. E per mantenere attivi i processi metabolici è anche importante mangiare frequentemente (almeno 5 volte al giorno), consumando in ciascun pasto una fonte di proteine. Per esempio, un menu ideale potrebbe essere: una colazione con tè verde, 1 yogurt, 1 frutto, 2-3 gallette con marmellata senza zuccheri e 5 mandorle; uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio con 1 frutto e 5 mandorle (anch'esse fonti di proteine); a pranzo si può scegliere uno dei primi a pagg. 90-91 completando come indicato; mentre a cena si può preparare uno dei secondi a pagg. 92-93, sempre completando come suggerito.

Antipasti

usali per accelerare i processi metabolici e perdere peso

Preparazioni a base di spezie ed erbe aromatiche che aiutano a bruciare di più

Muffin salati ai semi di zucca e zenzero

Ingredienti per 6 persone
- 120 ml di latte di soia naturale
- 200 g di farina integrale
- 2 uova; 30 g di semi di zucca
- 30 ml d'olio; 1 cucchiaino di zenzero; 1 bustina di lievito
- sale marino integrale q.b.

Preparazione
In una ciotola mescola gli ingredienti secchi (la farina, lo zenzero, il lievito e 1 pizzico di sale), mentre in un altro contenitore amalgama quelli liquidi (il latte di soia, le uova e l'olio). Unisci quindi i 2 composti, amalgamandoli bene, poi suddividi in pirottini per muffin riempiendoli a metà, decora con i semi di zucca e cuoci nel forno caldo a 180 °C per 20-25 minuti. C*ompleta con 120 g di ricotta magra e 250 g di spinaci lessati conditi con un filo d'olio e succo di limone.*

Gamberoni al vino bianco e paprica

Ingredienti per 4 persone
- 8 gamberoni puliti e ben lavati
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 spicchio d'aglio; 10 foglie di prezzemolo
- 1 cucchiaino di paprica
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale q.b.

Preparazione
In una padella con l'olio caldo e l'aglio fai dorare i gamberoni, rigirandoli più volte, quindi sfuma con il vino bianco, regola di sale e paprica e copri con un coperchio. Prosegui la cottura per altri 5-8 minuti, rigirandoli a metà cottura, quindi servi in tavola i gamberoni spolverizzando con il prezzemolo tritato finemente. *Completa il pasto con 60 g, peso a crudo a porzione, di riso integrale lessato, un secondo a base di pesce e un contorno di verdure (per esempio, 250 g di cavolini di Bruxelles cotti al vapore e poi conditi con un filo d'olio e succo di limone).*

Frittatine all'erba cipollina, limone e pepe nero

Ingredienti per 4 persone
- 4 uova; 1 limone bio
- qualche filo di erba cipollina
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione
In una ciotola sbatti le uova con l'erba cipollina tritata, la scorza di limone grattugiata, l'olio, 1 pizzico di sale e 1 presa di pepe. Suddividi il mix in 8 pirottini per muffin e cuoci nel forno caldo a 180 °C per 10-15 minuti. Servi in tavola spolverizzando a piacere con altro pepe. *Completa il pasto con 50 g di pane integrale (se non sei celiaco) o 2-3 gallette di riso e un'insalata di radicchio e rucola condita con un filo d'olio e aceto di mele.*

Primi piatti

che fanno bruciare più calorie e aiutano a ridurre il girovita

Sazianti e ricchi di sali minerali, vitamine e sostanze antiossidanti, sono ricette che fanno lavorare il metabolismo più velocemente

Couscous al cavolfiore, melagrana e pepe nero

Ingredienti per 2 persone

- 120 g di couscous di riso
- 300 g di cavolfiore; ½ melagrana
- 15 g di pinoli, 15 g di pistacchi e 1 cucchiaino di mirtilli disidratati
- 1 cucchiaio d'olio
- 1 ciuffo di prezzemolo fresco
- sale rosa e pepe nero q.b.

Preparazione

Cuoci al vapore il cavolfiore diviso a cimette, quindi taglialo a tocchetti. Versa sul couscous disposto in una ciotola 240 ml di acqua in ebollizione leggermente salata, lascia che si assorba, quindi sgrana il couscous con una forchetta e metti nella ciotola anche il cavolfiore, i pinoli, i pistacchi, i mirtilli, i chicchi della melagrana e il prezzemolo tritato. Mescola delicatamente il mix, suddividi nei piatti di servizio e servi condendo a crudo con l'olio e spolverizzando con il pepe. *Completa il pasto con un cibo proteico (per esempio 150 g di ceci lessati).*

Vellutata di broccoli al peperoncino

Ingredienti per 2 persone

- 400 g di broccoli
- 1 cipolla bionda
- 250 ml di latte parzialmente scremato
- 15 g di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di farina di mais
- 1 presa di peperoncino
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale q.b.

Preparazione

In una pentola con acqua in ebollizione leggermente salata metti a cuocere la cipolla sbucciata e i broccoli mondati e divisi in cimette. Scolali dopo circa 10 minuti e frullali unendo anche il latte, la farina di mais e il peperoncino (devi ottenere un composto omogeneo e uniforme). Versa quindi il mix ottenuto in una casseruola e porta a ebollizione, poi suddividi nei piatti di servizio e servi in tavola condendo a crudo con l'olio e guarnendo con i semi di sesamo. *Completa il pasto con 120 g di ricotta magra (o 30 g di grana) e 2-3 gallette di mais.*

Penne integrali con cavolo cinese allo zafferano

Ingredienti per 2 persone

- 120 g di penne integrali (o un altro formato a piacere)
- 1 porro; 300 g di cavolo cinese (o pak choi)
- 1 bustina di zafferano
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione

Monda il cavolo cinese e affettalo sottilmente; monda anche il porro e taglialo a rondelle. Metti a lessare la pasta in una pentola con acqua in ebollizione leggermente salata. Intanto in una padella con l'olio caldo fai appassire le rondelle di porro, poi unisci il cavolo e cuoci per 5-10 minuti. Aggiungi la pasta scolata al dente, 1 mestolino della sua acqua di cottura con lo zafferano, fai saltare per 2 minuti, quindi servi spolverizzando con il pepe. *Completa con un cibo proteico (per esempio, 150-180 g di filetti di nasello cotti al vapore).*

Secondi piatti

che aumentano la termogenesi e svolgono un'azione snellente

Con proteine magre che stimolano il metabolismo e spezie che fanno bruciare in fretta adipe e chili in più

285 kcal

Insalata di tacchino con carciofi alla paprica

Ingredienti per 2 persone
- 300 g di fette di fesa di tacchino
- 4 carciofi; 1 mela rossa bio
- 1 cucchiaio d'olio
- 1 limone
- 1 cucchiaino di paprica
- sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione
Fai scaldare ½ cucchiaio d'olio in un tegame e unisci le fettine di tacchino. Lasciale rosolare bene, spolverizzale con 1 pizzico di sale e la paprica e mettile in un piatto. Tagliale quindi a tocchetti. Monda i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, l'eventuale barba interna e le spine (devi tenere solo la parte più tenera dei carciofi). Tagliali a fette sottili e mettile in acqua e succo di limone. Lava la mela e tagliala a tocchetti. Raccogli mela, carciofi scolati e tacchino in una terrina e condisci con l'olio rimasto, sale e pepe. *Completa con 2-3 gallette di riso.*

Calamari con salsa all’arancia e pepe

Ingredienti per 2 persone
- 400 g di calamari (già puliti dal pescivendolo)
- 1 arancia bio; 1 lime
- qualche filo di erba cipollina
- 1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva
- sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione
Metti a scaldare la griglia sul fuoco. Intanto grattugia la scorza dell'arancia e mettila da parte, quindi sbuccia l'agrume e tagliane la polpa a piccoli dadini. Affetta a rondelle sottili l'erba cipollina, quindi mescola la polpa e la scorza grattugiata d'arancia, l'erba cipollina e l'olio, regolando di sale e pepe. Cuoci i calamari sulla griglia ben calda per circa 10 minuti (a seconda della loro dimensione), rigirandoli più volte, poi disponili in un piatto di portata, guarnisci con la salsa all'arancia e condisci con il succo di lime. *Completa con 2-3 gallette di riso o di mais e un'insalata verde mista condita con un filo d'olio e succo di limone.*

Crema di lenticchie speziata

Ingredienti per 2 persone
- 160 g di lenticchie secche
- 2 scalogni; 2 carote
- 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di curry e 1 cucchiaino di paprica dolce
- 100 g di yogurt magro al naturale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale q.b.

Preparazione
In una casseruola con l'olio caldo fai appassire gli scalogni tritati, poi unisci le carote mondate e tagliate a dadini, le lenticchie e il curry. Versa 1 mestolino di brodo bollente e porta a cottura unendo poco brodo per volta e aggiungendo nell'ultimo mestolino la curcuma e la paprica. Togli dal fuoco, unisci lo yogurt e frulla con il frullatore a immersione fino a ottenere un mix omogeneo e uniforme. *Completa il pasto con 60 g, peso a crudo a porzione, di riso integrale lessato e 250 g di finocchi cotti al vapore.*

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2016-2017

MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

A partire da gennaio 2017

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

SISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Dato l'alto numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - scuola-naturopatia.riza.it

Contorni

che migliorano la diuresi e fanno smaltire le tossine

Ricchi di fibre e potassio depurativi, betacarotene e altri antiossidanti snellenti, sono ideali per perdere peso

Zucca al forno con radice di zenzero e rosmarino

Ingredienti per 2 persone

- ½ zucca (in tutto circa 400 g di polpa)
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale e pepe nero q.b.

Preparazione

Monda la zucca eliminando i semi interni, quindi tagliala a spicchi e disponili in una teglia ricoperta con carta forno. Spolverizza con lo zenzero e il pepe, regola di sale, condisci con l'olio e guarnisci con qualche foglia di rosmarino, quindi mettila a cuocere nel forno caldo a 180 °C per circa 25 minuti. *Completa il pasto con un alimento proteico (per esempio 150 g di filetti di salmone cotti al vapore) e 60 g di pane integrale oppure 2-3 gallette di riso o di mais.*

Radicchio rosso alle acciughe e curcuma

Ingredienti per 2 persone

- 300 g di radicchio rosso; 1 limone bio
- 4 acciughe sotto sale; 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

Monda il radicchio e dividilo in foglie, sciacqua bene le acciughe sotto acqua corrente fredda, quindi asciugale, tritale finemente e mettile in una ciotolina con la scorza di limone grattugiata, l'olio, la curcuma e il succo di limone, regolando di sale e pepe. Cuoci il radicchio sulla piastra ben calda, quindi servilo in tavola condendo con la salsina alle acciughe. *Completa il pasto con un secondo di pesce e 2-3 gallette di riso o di mais.*

Tisane che contribuiscono alla perdita dei chili e dell'adipe in eccesso

Con radici, erbe, cortecce e scorze d'agrumi, tutti ingredienti che aiutano ad attivare i processi metabolici e a dimagrire

4 kcal

Tisana alla bardana e radice di zenzero

Ingredienti per 1 persona

- 1 cucchiaino di radici di bardana e ½ cucchiaino di radice di zenzero taglio tisana
- 150 ml di acqua

Preparazione

In un pentolino porta a ebollizione l'acqua, quindi versala in una teiera dove avrai messo le radici di bardana e lo zenzero taglio tisana. Filtra dopo 5-10 minuti, mescola e bevi dolcificando a piacere con 1 cucchiaino di miele.

Tisana al matè e menta

Ingredienti per 1 persona

- 1 cucchiaino di matè taglio tisana
- ½ cucchiaino di menta taglio tisana
- 1 cucchiaino di miele; 150 ml di acqua

Preparazione

In un pentolino porta a ebollizione l'acqua e versala in una teiera dove avrai messo le erbe indicate. Filtra dopo 10 minuti, unisci il miele, mescola bene e bevi.

Tisana alla cannella e rosa canina

Ingredienti per 1 persona

- 1 cucchiaino di corteccia di cannella taglio tisana
- ½ cucchiaino di rosa canina taglio tisana
- 1 cucchiaino di stevia; 150 ml di acqua

Preparazione

In un pentolino porta a ebollizione l'acqua e versala in una teiera dove avrai messo la cannella e la rosa canina. Filtra dopo 5 minuti, unisci la stevia, mescola bene e bevi.

Tisana al ginseng e arancia

Ingredienti per 1 persona

- 1 cucchiaino di radice di ginseng taglio tisana
- ½ cucchiaino di scorza grattugiata di arancia bio
- 1 cucchiaino di miele; 150 ml di acqua

Preparazione

In un pentolino porta a ebollizione l'acqua e versala in una teiera dove avrai messo la radice di ginseng e la scorza d'arancia. Filtra dopo 10 minuti, unisci il miele, mescola bene e bevi.

Indice delle ricette

Curarsi MANGIANDO

Direttore responsabile
Maria Fiorella Coccolo

Progetto grafico e videoimpaginazione
Daniela Figliola

Comitato scientifico
Raffaele Morelli, Vittorio Caprioglio, Gabriele Guerini Rocco, Daniela Marafante, Emilio Minelli

Hanno collaborato
Suzette Bivas, Regina Denenberger, Domenica Grassi, Yancen Drolma, Giovanni Corbetta, Gina Innocenti, Ilaria Radina

Immagini
Marco Mayer per Interno 32, ShutterStock

Direttore Generale
Liliana Tieger

Pubblicità
Direttore: Doris Tieger
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano - tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162 e-mail: info@riza.it - Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a. - via L. Anelli 1 - 20122 Milano tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A. 20063 Cernusco S/N (MI). Distribuzione per l'Italia: So.Di.P "Angelo Patuzzi" - S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI) - Distribuzione per l'estero: S.I.E.S. Srl - Servizio Periodici - Via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI) Italy

Arretrati: 8,40 euro. Abbonamento annuale (12 numeri): 34 euro (Paesi europei 100,00 euro - altri Paesi 136,00 euro - Oceania 178,00 euro). Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a: Edizioni Riza S.p.A., via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano. Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 339 del 17 dicembre 2007.
ISSN 1974-000X (PRINT)
ISSN 2499-0728 (ONLINE)

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata Confindustria

www.riza.it
info@riza.it - Corsi Istituto Riza: riza@riza.it - Abbonamenti: abbonamenti@riza.it - Pubblicità: advertising@riza.it

Numero 100 - Novembre 2016